

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

MOTIVACE DĚTÍ ZÁKLADNÍCH A STŘEDNÍCH ŠKOL KE SPORTU

MOTIVATION OF PRIMARY AND SECONDARY SCHOOLS TO SPORT

Michaela Drábková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Tělesná výchova - Výchova ke zdraví

2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Motivace dětí základních a středních škol ke sportu“ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Místo a datum odevzdání práce

.....

Podpis

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu práce Doc. PhDr. Jiřímu Hrabincovi, CSc., za jeho čas, ochotu, trpělivost, připomínky a cenné rady, které mi poskytl během psaní bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat řediteli a žákům základní školy Komenského 288 a Gymnázia v Jilemnici za to, že mi umožnili provést výzkum k vypracování bakalářské práce.

ABSTRAKT:

Bakalářská práce se zabývá hlavními zdroji motivace u dětí základních a středních škol k pohybovým aktivitám a porovnává rozdíly v motivaci. Dále zkoumá faktory, které ovlivňují výběr sportovního odvětví, vliv sociálního kontextu při výběru sportu (rodiče, kamarádi, dostupnost aj.) a odlišnosti v přístupu k pohybovým aktivitám u dívek a chlapců. V teoretické části se zaměřuji na vymezení pojmů týkajících se motivace, pohybu, pohybové aktivity, sportu. Následují věkové zvláštnosti dětí středního a staršího školního věku a specifické podmínky a možnosti pro sportování v Jilemnici. Praktická část zahrnuje použité metody a výzkum, který byl aplikován na žáky základní a střední školy (gymnázia) v Jilemnici, formou dotazníků. V závěru bakalářské práce je výzkum vyhodnocen. Výsledky výzkumu a data, která byla získána, jsou zaznamenány ve formě grafů a tabulek.

KLÍČOVÁ SLOVA:

motivace, pohybová aktivita, sport, střední školní věk, starší školní věk

KEYWORDS:

motivation, physical activity, sport, middle school age, older school age

ABSTRACT:

This bachelor thesis studies the main sources of motivation of elementary- and secondary-school children to participate in physical activities and compares the differences in motivation. In addition, it explores factors that influence the choice of sports field, in particular the social context (parents, friends, availability etc.) and the different approach to sports among girls and boys. In the theoretical part, I define relevant terminology regarding motivation, physical activity, exercise and sports. Then, I focus on the distinctive aspects of upper elementary- and secondary-school age groups and the specific conditions and opportunities to engage in sports in Jilemnice. The practical part describes the applied methods and the research that was performed among the students of the elementary and secondary schools in Jilemnice in the form of questionnaire. Finally, the research is evaluated. The results and collected data are presented in tabular and chart form.

Obsah

1	ÚVOD	8
2	PROBLÉM A CÍL.....	10
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	10
3.1	Věkové zvláštnosti	10
3.1.1	Charakteristika tělesného rozvoje a vliv genetiky	10
3.1.2	Dítě středního školního věku:.....	12
3.1.3	Dítě staršího školního věku	14
3.2	Pohyb a pohybová aktivita.....	16
3.2.1	Pohyb.....	16
3.2.2	Pohybová aktivita	17
3.2.3	Kategorizace pohybových aktivit	19
3.2.4	Specifika pohybových aktivit mládeže školního věku	22
3.2.5	Pohybová aktivita v období středního školního věku.....	23
3.2.6	Pohybová aktivita v období staršího školního věku	24
3.3	Motivace	25
3.3.1	Vymezení pojmu motivace	25
3.3.2	Sportovní motivace.....	27
3.4	Formování vztahu k pohybovým aktivitám ve školní tělesné výchově.....	30
3.5	Možnosti sportování v Jilemnici	32
4	HYPOTÉZY:.....	35
5	METODY A POSTUPY PRÁCE	35
6	VÝZKUMNÁ ČÁST	35
6.1	Zkoumaný soubor	35
6.2	Výsledky výzkumu	36
6.2.1	Analýza výsledků	36

7	DISKUSE	61
7.1	Ověření stanovených hypotéz	62
8	ZÁVĚRY	65
9	POUŽITÁ LITERATURA	67
10	PŘÍLOHY	69

1 ÚVOD

Význam zdraví se v současné době zvyšuje. Na jedné straně vzhledem ke zvyšující se hypokinezi (nedostatek pohybu), nadváze a obezité a na druhé straně vzhledem k množství civilizačních chorob, poruchám příjmu potravy i návykům, které jsou nezdravé a vedou k různým závislostem. Proto postupně začínají vznikat rámcové vzdělávací programy, které by měly některé negativní jevy eliminovat. (Fialová, 2014). Důležitým činitelem v ovlivňování vztahu ke sportu je rodina (pokud není vztah ke sportu vytvořen primárně, z rodiny, je pak těžké dítě jakoukoliv aktivitou zaujmout). Za hlavní faktory proto můžeme považovat jak nedostatečnou motivaci ze strany rodičů (sociální, finanční důvody aj.), jejich samotný nezájem o pohybovou činnost, tak také nevhodné prostředí pro sportování, nedostatek veřejných sportovišť. Do popředí zájmů se tak často dostávají počítače, počítačové hry, televize aj.

Dalším důležitým činitelem pro zvyšování pohybové aktivity související se zdravím dětí a mladých lidí je sociální prostředí škol. Značně klesá zájem nejmladší generace o hodiny tělesné výchovy, ale i o sportování, jako takové. Podíl sedavých dětí a mladých lidí vykazujících známky metabolických problémů v EU narůstá. Ale zároveň vzniká mnoho multifunkčních sportovních center, cyklostezek, kondičních zařízení, parků aj. Lidé přitom dobře vědí, že fyzický pohyb tvoří nedílnou součást zdravého života. (Sekot, 2015).

Vzhledem k tomu, že se v dnešní době stále snižuje procento sportujících dětí, narůstají problémy s pohybovým aparátem, zvyšuje se procento obézních dětí a z hlavně z důvodu mého úzkého vztahu ke sportu (několik let vrcholově sportuji a nyní i trénuji děti školního věku) se ve své bakalářské práci tomuto tématu věnuji podrobněji. Jako cílovou skupinu jsem zvolila děti středního a staršího školního věku a jejich vztah ke sportu. Výzkum byl zrealizován ve městě Jilemnici a zaměřoval se na žáky jilemnické základní a střední školy resp. gymnázia. Jak na základní škole, tak na gymnáziu jsou třídy složeny ze sportovců a „nesportovců“, neboť není dostatečný počet žáků pro otevření oddělených tříd. Výzkum byl primárně zaměřen na žáky, u kterých není sportování prioritou pro úspěšné absolvování jak základní, tak též střední školy, kde jsou povinné i pravidelné tréninky (např. Gymnázium se sportovní přípravou). Ale pouze v rámci hodin tělesné výchovy. Tito žáci pak mohou sportovat mimo školu. Ve svém osobním volnu.

V Jilemnici (cca 5000 obyvatel) působí dvě základní školy, nižší gymnázium a čtyřleté gymnázium včetně oboru se sportovní přípravou. Jilemnice leží v podkrkonoší a je

považována za centrum sportu. Pro školní či mimoškolní aktivity je její poloha velice příhodná. Pyšní se zejména bohatou lyžařskou historií.

V teoretické části se zaměřuji na obecnou charakteristiku dětí středního a staršího školního věku, objasňuji pojmy týkající se pohybu, pohybových aktivit a vzájemné interakce mezi motivací a sportováním dětí.

Ve výzkumné části sleduji, pomocí kvantitativní metody (dotazníků), míru motivace u dětí středního a staršího školního věku, faktory, které ovlivňují motivaci a výběr sportu, i vliv sociálního prostředí.

2 PROBLÉM A CÍL

Cílem práce bude zjistit, jaké jsou hlavní zdroje motivace dětí středního a staršího školního věku k pohybovým aktivitám a sportu a které faktory ovlivňují jejich výběr sportovního odvětví. Jakou roli v motivaci a výběru sportu hraje sociální kontext žáků (rodiče, škola, kamarádi, bydliště, informovanost o možnostech v daném regionu atd.) a zda existují rozdíly v motivaci a preferencích mezi dětmi na druhém stupni ZŠ a na středních školách. Dále budou sledovány odlišnosti v motivaci a přístupu k pohybovým aktivitám u dívek a chlapců. Vše bude řešeno v regionu Jilemnice.

Problémové otázky:

1. Sportují žáci z vlastní vůle nebo z donucení?
2. Co, popřípadě kdo ovlivňuje jejich výběr sportu?
3. Podporuje je okolí (rodiče, vrstevníci, pedagogové)?
4. Jaká je v Jilemnici informovanost o sportovištích a postrádají žáci nějaké sportoviště?
5. Existují rozdíly v preferencích a v motivaci ke sportování u žáků základních škol a u žáků středních škol?
6. Liší se motivace a přístup k pohybovým aktivitám u dívek a u chlapců?

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Věkové zvláštnosti

V této části bakalářské práce charakterizují zvláštnosti dítěte středního a staršího školního věku. Vysvětlím, jaké děje nastávají během jednotlivých etap vývoje a také typické rysy těchto dvou důležitých fází života.

3.1.1 Charakteristika tělesného rozvoje a vliv genetiky

Rychlost růstu a vývinu jedince se značně liší v prenatálním a postnatálním období. Hlavními faktory ovlivňování jsou životní podmínky. Před narozením je plod obklopen tekutým prostředím se stálou teplotou plodové vody, je chráněn před vlivy vnějšího

prostředí, dostává se mu pravidelný přísun živin a kyslíku i odstraňování zplodin metabolismu (při špatných životních podmínkách matky je plod relativně dobře chráněn).

Po narození se podmínky pro růst a vývoj zásadně změní. Novorozenec se ocitá v plynném prostředí s kolísavou teplotou. Přísun kyslíku závisí na výkonnosti srdečně cévního a dýchacího systému a tyto podmínky se odráží na dynamice růstu a vývoje.

Do celkového vývoje zařazujeme vývoj orgánů a tkání. Rané fáze ontogenetického vývoje jsou metabolicky náročné a orgány poměrně veliké. Relativně velká hlava je podmíněna rychlým růstem mozku. Končetiny dorůstají pomaleji, což způsobuje absence posturální a lokomoční funkce novorozence.

(Havlíčková 1998, s. 16)

Vývoj ovlivňují faktory, za které se považuje dědičnost (endogenní) a prostředí (exogenní). Důležitou roli hraje i výchova, která je též exogenní. Prostředí - souhrn vnějších vlivů (životní podmínky, sociální vliv). Vývoj jedince zahrnuje nejen přibývání kvantitativních znaků (růst), ale i kvalitativní změny v organismu. Je to děj, který je nezvratný a souvislý a především diferenciací - jedinci se od sebe odlišují. Pro vývoj je tedy charakteristické, že probíhá v určitých obdobích a každá dílčí změna ovlivňuje jedince.

(Svoboda, 2007)

Dědičnost je tendence organismu předávat znaky rodičů jejich potomkům. Dědí se především fyzické znaky (výška, stavba těla, barva vlasů, kůže, očí, ale i krevní tlak, puls aj.). Po stránce motorické, se dědí anatomicko - fyziologické předpoklady k rozvoji pohybového talentu a motorických schopností.

Schopnosti nejsou vrozené, ale dědí se vlohy k rozvoji schopností intelektových či motorických. Rozdíly mezi jedinci nejsou ve schopnostech, ale spíše ve vlohách (důležité při výběru talentů - i sportovních). Pokud jedinec dosahuje rychlého rozvoje schopností v nějaké oblasti, jedná se o nadání či talent. (rychlé zvládnutí vědomostí a dovedností).

(Svoboda, 2007)

3.1.2 Dítě středního školního věku:

Autoři definují období středního školního věku různě. Vznikají tak mírné odchylky v charakteristice tohoto období a rozhraní věku pro toto období se také liší podle autora.

Podle Příhody (1963) se střední školní věk dělí na dvě svým charakterem nestejně fáze - prepubertu a pubertu. V organismu se dějí kvalitativní a kvantitativní změny.

První fáze - prepubescence, trvá od 10 do 12 let.

Období, které se vyznačuje nerovnoměrným psychickým a fyzickým dozráváním organismu (organická přestavba). Dochází k růstovému zrychlení, rozvoji sekundárních pohlavních znaků, gonád a žláz s vnitřní sekrecí.

Druhá fáze - puberta, trvá od 12 do 14 let.

Charakteristické je, že dítě dokáže rychle chápat a učit se nové pohybové dovednosti a přizpůsobovat se měnícím se podmínkám z hlediska motoriky.

(Příhoda, 1963 in Irina Juřinová , František Stejskal)

Svoboda (2007) vytyčuje střední školní věk v období od 11 do 14 - 15 let.

Starší školní věk jako přechod z dětství k počínající dospělosti. Dochází k velkým biologickým změnám, které se odráží v psychologickém vývoji. Kolem 12. - 13. roku života nastává nejprve bouřlivé období prepuberty, které se projevuje pohlavní zráním a poté následuje klidnější doba puberty (do 15. roku). V prepubertě se děti projevují spíše extrovertně (otevřeně vůči ostatním). Charakteristická je bezohlednost, násilí, touha po ovládnutí skupiny, snaha o stálou změnu aj. (chlapci ve větší míře než dívky).

Rapidní změny v organismu pubescenta mohou vést k pocitu odlišnosti od ostatních vrstevníků a to se může projevovat uzavíráním do sebe. Převažuje introvertní chování (pubescenti jsou vnímavější, citlivější), ale také navazují nová přátelství.

(Svoboda, 2007)

Nejvýraznější změny se projevují v tělesném růstu. Výška a váha vzrůstá více, než v kterémkoli lidském období.

Chlapci vyrostou za pět let (od 11 do 15) o 22,3 cm a dívky o 17,6 cm. Váha vzroste za stejnou časovou dobu přibližně o 18 kg. (Příhoda, 1963 in Svoboda, 2007)

Vývoj pohlavních znaků má dvě fáze:

- primární (genitálie, pohlavní žlázy),
- sekundárních (prsá, ochlupení, tukové vrstvy, mutace hlasu aj.)

Rychle rostoucí končetiny spolu se zpožděným rozvojem vnitřních orgánů vede k pohybové diskordinaci (klátivá chůze, obtížné zvládnutí náročnějších cviků či špatné držení těla). Ti, kteří se věnují systematickému tréninku, zvládají obtížné koordinační cvičení lépe. Rozvoj pohybových schopností je ovlivněn celkovou vývojovou nerovnoměrností, která se projevuje v obratnosti. Pohyby jsou trhavé.

Dívky dospívají o něco dříve, než chlapci. Dříve se také identifikují ve svých projevech s chováním ženy k muži.

Mládež má i silnou potřebu napodobovat dospělé mimo kruh své rodiny. Touží najít svou vlastní „dospělou“ identitu. To vede pubescenta i k negativním vlivům, jako je kouření, loupeže, drogy).

Jedinec je schopný porozumět racionálnímu zdůvodňování i abstraktním pojmům. Začíná si i uvědomovat společnost, v níž žije a vnímat ji. (Svoboda, 2007)

Vývoj je velmi nerovnoměrný, což je zdrojem potíží nejen pro samotného pubescenta, ale i pro rodiče a učitele. Obtíže je nutné chápat jako fázové, které pominou s odchodem bouřlivého období.

(Svoboda, 2007)

S. Freud (1991) definuje jako fázi latence, což je pojímáno jako klidový stav - doba klidu a pohody.

(S. Freud 1991 in Vágnerová 1999)

Fáze prepubescence je méně dynamická a časově vymezená mezi 8. a 12. rokem života. Nejedná se o žádné biologické a sociální změny. Dítě se plynule rozvíjí ve všech oblastech vývoje. V tomto věku je vyhraněná potřeba identifikace s dětmi stejného pohlaví. Tato tendence souvisí s rozvojem pohlavní identity. Každé dítě potřebuje patřit do určité vrstevnické skupiny (nejen rodina). Dětské sebepojetí (představa o vlastní identitě, vyplývá ze zkušeností se sebou samým. Autorka uvádí střední školní věk jako dobu přípravy na partnerství a rodičovství.

Fáze pubescence představuje nejdynamičtější, komplexní proměnu v životě jedince, která modifikuje všechny složky osobnosti. Je lokalizována mezi 11. - 12. a 15. rokem. Míra závislosti na rodině se snižuje. Jedinec má tendenci se osamostatnit a stát se samostatnou individualitou. Pubescenti začínají být více kritičtí vůči okolí. Tělové schéma se mění. Dívky dospívají dříve, než chlapci a sekundární pohlavní znaky jsou u nich nápadnější. Okolím jsou vnímány jako signál zásadnější změny oproti chlapcům. Proto pocitem nespokojenosti se svým zevnějškem trpí více dívky.

Emočně bývají pubescenti nevyrovnaní. Výsledkem bývá větší četnost konfliktů ve vztazích k jiným lidem. Jednou z vývojových potřeb pubescenta je odpoutat se od rodiny, což nevede ke zrušení citových vazeb, ale k jejich proměně. Dospívání dítěte znamená pro rodiče ztrátu určitých jistot a oni ztrácejí výsadní postavení. Průměrný pubescent se zabývá ve vyšší míře sám sebou. Pubescent je k dospělým netolerantní. Odmítá autority (rodiče, učitele). Přijímá jen to, co mu imponuje a čeho si váží. (Vágnerová, 1999)

Dominuje úplná tělesná přeměna, která je provázena vysokou psychickou labilitou a uvědomováním si vlastního já. Emoční labilita se projevuje v nedostatku sebeovládání a impulzivitě. Tato reakce je projevem hledání vlastní identity, místa ve společnosti i experimentování se sexuální rolí. Je kladen důraz na přesné dodržování příkazů a zákazů daných platnými pravidly při sportovně zaměřených cvičeních. Jedině tak dávají možnost prožití řádu a uvědomění si ho jako jistoty. Tělesná proměna navozuje pocit tělesné atraktivit. U chlapců se projevuje především v oblasti síly a u dívek v oblasti vzhledu. S dozráváním se u dívek mění „body image“, neboli tělesný vzhled a proto u nich může vznikat dotykový problém, který souvisí se sexuální rolí. (Slepička, 2006)

3.1.3 Dítě staršího školního věku

Svoboda (2007) definuje období staršího školního věku jako období mladistvých (obdoba staršího školního věku nebo také adolescence). Z hlediska věku se pohybuje od 14, 15 let do 18 - 20 let. Adolescence je poslední fázi vývoje mezi dětstvím a dospělostí. Postupně se začínají vyrovnávat všechny vývojové disproporce, které se v předchozím období teprve utvářejí. Jedinec je i po fyzické a mentální stránce vyzrálý a dotváří se jako individuální osobnost. Přesto ještě dochází k plnému rozvoji schopností abstraktního myšlení, logického usuzování, chápání pojmů. Vyrovnávají se disproporce v rozvoji všech orgánů

(plný rozvoj plic a srdce, ale i zesílení kostí, šlach, přírůstek svalstva). Výškový a váhový přírůstek je rovnoměrný. Dospívající nejsou již dětmi, ale dospělými také ještě zcela ne. Zejména v sociálním ohledu (ekonomická závislost). Dochází také k revoltě vůči autoritě rodičů, učitelů atd. a chtějí jednat podle vlastního uvážení. I adolescenty provází problémy spojené se sociálními otázkami, jako jsou vztahy k opačnému pohlaví, kouření, alkohol či jiné závislosti. Prohlubuje se pochopení pro vyšší city ve společenském životě, jako je smysl pro pravdu, lež, svobodu, právo. U chlapců se projevuje více obtíží, než s dívkami. Mezi obtíže patří např. odmítání, hrubost, násilí, vzdor, krádeže, lhaní.

(Svoboda, 2007)

Podle Vágnerové (1999) je adolescence druhou fází dospívání a trvá od 15. do 20. let. Adolescent ukončuje základní školu a důležitým sociálním mezníkem je dovršení přípravného profesního období. Dívky dozrávají dříve po psychické stránce a chlapci spíše po stránce fyzické.

Pokračuje fáze osamostatnění, sebepoznání a rozvoj vlastní identity. Důležitou součástí identity je i tělesná složka, i když tělesný vývoj nepředstavuje žádnou převratnou změnu v tomto období. Jedinci dozrávají k naplnění sexuální role. Pro trvalý vztah není dostatečně zralý. Styl myšlení se nemění a rozvoj inteligence dosahuje maxima. Pro tento věk je typická schopnost používat nové způsoby řešení. Pro toto období je typický egocentrismus, jenž vede k ignoraci všeho, co by vadilo v užívání svobod nové role. Adolescenti kritizují hodnoty, názory i celkový styl života rodičů. Kritičnost a polemika je výrazem potřeby ujasnit si vlastní názory. I domov berou jako samozřejmý zdroj služeb a pohodlí. Do popředí se řadí preference intenzivních prožitků (poslouchání hlučné hudby, rychlá jízda, aj.). Cílem je dosáhnout maxima, ale také určité změny. Adolescent umí flexibilně využívat formální logické operace. Vztahy s vrstevníky nabývají, subjektivně, na významu. Vrstevníci postupně nahrazují rodinu i v oblasti uspokojování potřeby citové jistoty a bezpečí. Adolescence by měla být ukončena dosažením dospělosti (uvědomuje si zodpovědnost za své jednání a rozhodování).

(Vágnerová, 1999)

Slepička (2006) lokalizuje období staršího školního věku neboli adolescenci od 15 - 20 let. Období, kdy jedinec vnímá své tělo (po stránce sociální a vzhledové), jako součást jeho identity. Biologický vývoj předchází psychický vývoj. (Slepička, 2006).

3.2 Pohyb a pohybová aktivita

Pohybová aktivita a pohyb obecně je velmi důležitý nejen pro rozvoj fyzické zdatnosti a pohybových schopností, ale i pro udržení zdravého životního stylu. Významný pozitivní vliv má pohyb i na psychiku jedince. Se snižující se fyzickou zdatností se u populace zvyšuje riziko civilizačních chorob jako např. kardiovaskulární onemocnění, obezita, vysoký cholesterol, fastfoodové stravování, nevhodné složení denního režimu, nevhodné trávení volného času aj.

(Sekot, 2015).

3.2.1 Pohyb

Pohyb má v dnešní moderní době nezastupitelnou roli v životě každého člověka. Pomáhá lidský organismus udržovat v dobré tělesné a duševní kondici. Tělo je už od pradávna uzpůsobeno k pohybu. Jestliže tělo není vystaveno fyzické zátěži, pak dochází k ochabování svalové hmoty a následnému nahrazování tukem.

(Sekot, 2015)

Mužík a Krejčí (1997) uvádějí pohyb jako znamení života. V pohybu člověka se harmonicky propojuje fyzická, mentální a individuální složka, která se projevuje v individuálních vztazích k okolnímu světu. Pohyb je základním výrazem člověka, tzv. „jazyk pocitů a jeho nálad“. A také prvotní formou prastaré komunikace.

(Mužík, Krejčí, 1997)

Slepička (2006) uvádí motoriku jako důležitou součást pohybu.

Motorika lidí sloužila adaptačním procesům, tzn. jako servis vrozeným instinktům, které zabezpečovaly adaptaci (obživa, reprodukce, sebezáchova, útěk, útok aj.). Během evoluce se motorika začala uplatňovat i v nevázaných, samoúčelných procesech, které můžeme psychologicky nazvat hrou. Podle Slepičky (2006) jde o pohyb, osvobozený od vážného účelu. Také ve fylogenezi člověka emancipovaná a průpravná motorika. Z první řady nápodobá loveckých a bojových situací a spontánní rytmické aktivity.

(Slepička, 2006).

Motorika se promítá do schopnosti vnímat, užívat a hodnotit prostorové vztahy. Hlavním prostředkem pochopení a vnímání sebe samého i interakce s okolím je tělo. Skrze pohyb těla je možné vnímat změny. Proto naše chování a prožívání zásadně ovlivňuje to, jak sebe sami hodnotíme a jak se vnímáme. Význam pohybu je pro člověka zásadní, jeho prostřednictvím vykonává svou existenci, potvrzuje platnost svého bytí, užívá si život. Je to individuální projev každé bytosti.

Systém pohybů funguje jako celek. Zásadní vliv na motoriku má centrální nervová soustava a psychika. Pohyb je závislý na senzorických podnětech. Centrální nervová soustava zpracovává aferentní (dostředivé) signalizace jak z vnějšího, tak vnitřního prostředí a na tomto podkladě řídí pohyb. Aby se daný pohyb zafixoval, je nutné společné působení dvou energií. Jeden druh vzniká smyslovou projekcí do mozkového kontextu, druhý zase vzniká aktivací limbického systému.

(Příbram, 1971 in Slepíčka, 2006)

Pokud chceme vytvořit nové pohybové chování, je potřeba jej uložit do paměti učení a přiřadit jim vysoký stupeň priority (to vyžaduje dlouhodobou a vědomou aktivaci).

Pohyb je nejdůležitějším projevem života, projevem individuálního jedince vůči vnějšímu, ale i vnitřnímu okolí (stav mysli, stav vnitřních orgánů).

(Véle, 1997 in Slepíčka 2006)

3.2.2 Pohybová aktivita

Z latinského slova *activitas* - činnost. V anglickém jazyce physical activity (fyzická či pohybová činnost).

(Měkota, Coubek, 2007)

Z hlediska ontogenetického vývoje lze rozlišit spontánní hybnost jedince (převažuje v raných věkových obdobích) a řízenou pohybovou aktivitu - cvičení (uskutečňuje se v různé intenzitě po celý lidský život).

Řízená pohybová aktivita se řadí do oblasti tělesné výchovy, která může mít zdravotní, léčebný či sportovní charakter (školní povinná, zájmová, rekreační a výkonnostní). Rozvoj spontánní hybnosti v raných fázích je často označován za vývoj motoriky dítěte. Vzhledem

k průměrné populaci příslušného věku, hodnocení motoriky určuje motorický věk. Motorický věk je stanoven na základě komplexního určování biologického věku.

(Havlíčková, 1998)

Jde o tělesný pohyb, který vyžaduje energetický výdej a zároveň přináší pozitivní zdravotní účinky.

Základní pohybová aktivita vyžaduje pouze nízkou či střední intenzitu úsilí pokrývající činnosti jako např. výstup do schodů, práci na zahradě, tanec, domácí práce či aktivní formy přepravy. (Hoeger a Hoeger, 2011, in Sekot, 2015).

Funkce lidského těla jsou úzce spjaty s pohybem. Lidský organismus se vyvíjel po mnoho tisíc let v náročných podmínkách na pohybovou aktivitu. I přesto se dokázal adaptovat.

Člověk byl lovec či sběrač a potravu si musel sám obstarat. Tato fyziologická výbava je u současného novorozence stejná jako před padesáti lety. V dnešní době ale nejsou kladeny tak vysoké nároky na pohybovou činnost jako v minulosti (stalo se tak vlivem urbanizace a technizace). Velká většina lidí žije sedavým způsobem života. Nedostatek náročnějších pohybových aktivit spolu s nezměněným či navýšeným příjmem energie narušují rovnováhu, která vede k narušení zdraví neboli k „civilizačním chorobám.“ Tzn.

Hromadná neinfekční onemocnění“ Např. obezita, diabetes 2. typu, ischemická choroba srdeční aj.). Zdravým životním stylem a dodržováním zdravé životosprávy můžeme těmto rizikům předcházet. Pohybovou aktivitu provází i prožitek, který při ní vzniká (vyplavování endorfinů). Ty zlepšují náladu a tlumí bolest, vytváří pocity uspokojení z pohybu samotného apod. Pohybová aktivita také skýtá příležitosti k navazování sociálních kontaktů.

Neadekvátní intenzita a objem aktivity může přinášet negativní následky jako je chronická únava, ztráta motivace nebo celkové oslabení organismu.

(Měkota, Cuberek, 2007)

Doporučený minimální počet kroků je pak 10 000 denně. Aby mohla pohybová aktivita pozitivně ovlivňovat zdraví, je nutné ji vykonávat plánovaně, strukturovaně a dlouhodobě.

K hlavním cílům pohybové aktivity patří:

- upevnění zdraví
- redukce hmotnosti

- formování tělesných proporcí
- prodloužení délky aktivního života
- zvýšení kondice a pohybové výkonnosti

Formování vztahu k pravidelnému pohybu a zdravému životnímu stylu je ovlivněno řadou faktorů, počínaje fyzickými předpoklady a konče specifiky sociálně kulturního prostředí.

(Sekot, 2015)

Termín aktivita má obecnější význam, neboť činnost je vázána spíše na konkrétní projev určitého člověka. Je to proces, který vede k uspokojování lidských potřeb, včetně potřeby pohybu a má za důsledek kalorický výdej. Pohybová aktivita může být vymezena jako suma těch činností, které realizuje kosterní svalový systém. Zároveň jsou podmíněny vzájemnou souhrou všech fyziologických funkcí (dle formulací Hodaně, 2006)¹.

Hoffman a Harris (2000) vytyčili čtyři charakteristické rysy, jimiž se lidská pohybová aktivita liší od zvířecí.

- Pohybová aktivita je podložena inteligencí. Člověk své pohyby dokáže vytvářet a propojovat velmi složité pohybové prvky a realizovat je.
- Pohybová aktivita je podložena esteticky a eticky. Člověk dokáže skrze pohyb projevovat radost, hrůzu a jiné hluboké komplexní city
- Pohybová aktivita je flexibilní a adaptabilní. Vzprámená postava a chůze umožnily uvolnit horní končetiny pro manipulace. Ruka je spojena s velice pohyblivým ramením pletencem.
- Cvičením a tréninkem je možné zvýšit a zdokonalovat hybnost i výkonnost. Díky inteligenci je člověk schopný využívat pohybovou aktivitu při vědomém posilování zdraví, učení nových dovedností, zvyšování výkonnosti i jako prostředku rehabilitace. (Hoffman a Harris, 2000 in Měkota, Cuberek, 2007)

3.2.3 Kategorizace pohybových aktivit

Přestože sportovních aktivit vzrůstá, počet „sportujících“ osob ubývá. Pravděpodobně je to způsobeno nedostatkem volného času, finančními náklady, chybějícími prostory venkovními či krytými.

¹ Ústní nepublikované sdělení

Měkota a Cuberek (2007) uvádí rozdělení pohybových činností podle zaměření. Účinnost pohybové aktivity určuje stupeň intenzity. Pohybové činnosti můžeme kvantifikovat, charakterizovat a kategorizovat podle typu, trvání, frekvence, nebo intenzity.

- intencionální (cílená)
- habituální (běžná, pracovní)
- spontánní (bezděčná, samovolná)
- sportovní (v různých sportech)
- volnočasová (ve volném čase)
- organizovaná (školská zařízení, klub - pod vedením tělovýchovného pedagoga)

(Měkota, Cuberek, 2007)

Pohybové aktivity lze z hlediska obsahu a zaměření více specifikovat a řadit podle obsahu a zaměření na běžné každodenní a pracovní aktivity, které nevyžadují nijak zvlášť vysoký energetický výdej. Dále na sportovní, tělocvičné a rekreační pohybové aktivity a v neposlední řadě na lokomoční (cyklické) pohybové aktivity (chůze, běh, plavání).

Běžné každodenní aktivity a pracovní aktivity - tyto aktivity člověk realizuje pro uspokojení základních životních potřeb. Zahrnují nepracovní a nesportovní pohybovou činnost.

Patří sem běžné, každodenní činnosti jako oblékání, umývání, uklízení, nakupování, stání, práce na zahradě aj. Chůze, sedění, shýbání, vstávání, nošení těžkých břemen (u kterého hrozí zdravotní poškození při nesprávném provádění) řadíme mezi hrubě motorické činnosti. Fyzická náročnost každodenní pohybové činnosti je různá, od velmi nízké až po vysokou. Ať už je intenzita jakákoliv, přispívá k celkovému podněcování motoriky.

Pracovní pohybové aktivity - jedná se o aktivity, které jedinec realizuje během pracovního procesu - v zaměstnání. I zde záleží na obsahu a fyzické náročnosti (např. práce horníka je fyzicky náročnější než práce truhláře).

(Měkota, Coubek, 2007)

Tělocvičné sportovní aktivity - jsou zvláštní formou pohybové aktivity. Je to suma všech tělesných cvičení. Hlavním cílem je fyzický, psychický i sociální rozvoj člověka, v který vyúsťuje. Je též obsahem hodin tělesné výchovy.

(Hodaň, 2006 in Měkota, Coubek, 2007).

Sportovní aktivity - zahrnují dílčí aktivity všech sportů, her a jednotlivé pohybové akty. Hlavním rysem sportovní aktivity je zaměření na výkon a soutěžení, kterému nejprve předchází příprava na závody a výkon.

Rekreační pohybové aktivity - jsou prostředkem aktivního odpočinku. Hlavním cílem je zaměření na regeneraci, relaxaci a na aktivní trávení volného času. Typická je nízká intenzita zatížení. Patří sem koupání, volné plavání, drobné hry na břehu (volejbal, minigolf), ale i lyžování v nízké intenzitě.

(Měkota, Cuberek, 2007)

Cyklické lokomoční aktivity - Pohybové aktivity tohoto charakteru jsou součástí běžné, každodenní, pracovní, tělocvičné, sportovní i rekreační aktivity. Pro udržení zdraví a uchování zdatnosti mají mimořádný význam. Řadí se do nich chůze, běh, jízda na kole, plavání aj.

Chůze je cyklický pohybový akt silně automatizovaný (člověk je schopen se věnovat jiným činnostem). Při chůzi se aktivují více než dvě třetiny svalů lidského těla. Energetická náročnost závisí na hmotnosti těla, rychlosti lokomoce, stoupání a typu povrchu. Chůze v měkkém sněhu je 3krát náročnější než chůze po trávě. (Máček, 2005)

Aby byla chůze účinná, musí trvat chodecká aktivita alespoň hodinu (cca 5 km).

Běh je u předškolních dětí přirozenější pohybovou aktivitou než chůze. Energetická náročnost běhu je mnohem vyšší než u chůze. S rychlostí běhu se délka kroku prodlužuje a frekvence narůstá.

Jízda na kole, tj. stroj poháněný vlastní silou, šlapáním do pedálů. Dynamická práce je vykonávána svalovými skupinami pánve, stehna, lýtky a chodidla a horní část je zatěžována staticky.

Plavání je lokomoce ve vodorovné poloze ve vodním prostředí. Záběry vykonávají nejen horní, ale i dolní končetiny. Plavec musí překonávat odpor vody, který roste s rychlostí. Plavání je 4krát náročnější než běh na stejnou vzdálenost.

(Máček, 2005 in Měkota a Coubek, 2007).

3.2.4 Specifika pohybových aktivit mládeže školního věku

Pravidelné sportování u dětí a mládeže je účinným prostředkem proti nudě, pasivnímu trávení volného času a s tím souvisejícími patologickými sociálními jevy a kriminalitou.

(Sekot, 2015)

Dětská populace je po pohybové stránce nejaktivnějším segmentem populace. Děti mají tzv. biologickou potřebu být aktivní. Pokud je příležitost ke hrám, jsou aktivní v podstatě všechny děti, ale liší se intenzita. Pohybová aktivita se u dětí liší. Typické pro děti jsou opakované krátké úseky, poměrně intenzivní, ale prokládané pauzami (odpočinkem). Děti střídají během dne pohybové činnosti střední a vyšší intenzity (doba trvání asi 10 minut.) Pokud doba trvání přesáhne 60 minut za den, lze očekávat pozitivní ovlivňování zdraví. Je ale nutné vykonávat pohybovou aktivitu v dlouhodobém časovém úseku, aby byla pro člověka prospěšná. Pohybová aktivita je jedním z činitelů, které ovlivňují tělesnou zdatnost u dětí školního věku. Úroveň tělesné zdatnosti je u dětí podmíněná ve větší míře biologickou zralostí a dědičností než pravidelná pohybová aktivita.

(Suchomel, 2006 in Měkota, Coubek, 2007)

Vedení a působení dětí a mládeže, z hlediska sportování, má výrazná specifika a pravidla. Veškeré působení na sportující děti a mládež by mělo směřovat k všestrannému rozvoji jejich osobnosti. Jak po psychické stránce, tak fyzické, aby nedocházelo k jednostrannému přetěžování jedince. Mládež se dostává pod značný vliv dospělých (trenérů, dospělých sportovců). Na děti tak působí řada stimulů, které vychází jak z činnosti dětí, tak z činnosti trenérů, dospělých. Nejčastější chybou je špatné a nepřiměřené posuzování jejich sportovního úspěchu. Pro správný rozvoj je nežádoucí navozování pocitu úzkosti ze strany trenéra vůči dítěti. Nejčastější úzkostí je pak u dětí strach z chybného projevu či nedosáhnutí požadovaného výkonu. Bojí se, že způsobí zklamání.

(Helus, 1984 in Slepíčka, 2006)

Měkota a Coubek (2007) ve své publikaci uvádí výzkumy pohybových aktivit školní mládeže, které provedli pracovníci Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci pod vedením prof. Frömela. (Publikace, které byly zveřejněny v roce 1999 a 2005).

Výzkumy se zaměřovaly na energetický výdej školní mládeže a výsledky ukázaly, že hodnoty energetického výdeje jsou značně nízké. U mužského pohlaví je kalorický výdej

vyšší než u dívek. Chlapci jsou obecně aktivnější než dívky. To se týká nejen dětské populace, ale i dospělé.

V současnosti se objem a intenzita pohybové aktivity mládeže školního věku pohybuje na spodní hranici požadovaných hodnot. Dívky jsou méně pohybově aktivní oproti chlapcům. O víkendech bývá pohybová aktivita nižší než v pracovních dnech.

(Měkota, Coubek, 2007)

Tělovýchovné aktivity dětí a mládeže musí být vždy podřízeny dosaženému stupni růstu a vývoje jedinců. Tzn. biologickému věku, který se nejčastěji posuzuje podle růstového proporciálního a motorického věku. Vzhledem ke změnám, které probíhají v organismu během věkových období (růstové a vývojové změny), nastávají více či méně reakční a adaptační děje při provozování řízené pohybové aktivity. Prováděná cvičení musí vždy působit pozitivně na rozvoj dítěte a musí být přiměřeně dávkované.

Havlíčková (1998) uvádí: „*Hlavním úkolem je optimalizace vývoje orgánových funkcí, které vedou ke zvětšování funkčních kapacit základních tělesných systémů a odrážející se v příslušných strukturách (růstových) změnách orgánů, systémů a tím celého organismu*“.

Zvyšování svalové síly a svalové hypertrofie dosáhneme silovým cvičením, vytrvalostní cvičení vede ke zvýšení výkonnosti kardiorespirace a vyvolávají též svalovou hypertrofii myokardu apod.

(Havlíčková, 1998)

3.2.5 Pohybová aktivita v období středního školního věku

Je to období začátku specializace i ve sportovních odvětvích. Sport a pohybové aktivity lze výrazně využít jako jeden z faktorů výchovy - vytvoření potřeb pohybu (fixace na sport), činnost uznávanou společností a vrstevníky a pomáhá překlenout rozporuplné stádium pohlavního zrání. Začíná se formovat vztah ke sportovní činnosti, kterou již nechápe jenom jako hru. Vytváří se představa o další sportovní dráze. (Svoboda, 2007)

Slepička (2006) uvádí odlišnou charakteristiku z hlediska potřeby pohybu, zvládání pohybových aktivit, rozvoje pohybových schopností a učení nových dovedností podle vývoje dítěte v určitém věku a dělí je na prepubescenci a pubescenci (střední školní věk).

Prepubescence (9 let - 12 let)

Narůstá potřeba nových poznatků, dovedností a kontaktu s vrstevníky. Rodina by měla vytvořit pocit bezpečí a jistoty. Rozvíjí se nervosvalová koordinace, která podporuje rozvoj pohybových dovedností. V tomto období je velmi vhodné rozvíjet obratnost a pohyblivost. Silným motivačním prvkem pro pravidelné provádění pohybových aktivit je radost z pohybu. Jedinec by měl být postupně připravován na přechod k výkonovému zaměření, který obsahují sporty a hry soutěživého charakteru.

Pubescence (11let - 15 let)

Pohybové aktivity, které vyžadují sílu, musí být u chlapců trénovány jinak, než u dívek, u nichž je potřeba snížené silové schopnosti vyrovnávat kvalitou technického provedení, zvýšeným vnímáním prostředí a zvládáním daných úkolů. U dívek se objevuje potřeba kladného hodnocení a v oblibě u nich převažují nesoutěžní situace, ale i důraz na estetiku pohybu. Chlapcům vyhovuje výkonové zaměření pohybové činnosti a vysoká rizikovitost pohybů a her soutěživého charakteru.

(Slepička, 2006)

3.2.6 Pohybová aktivita v období staršího školního věku

Po sportovní stránce se adolescent dokáže adaptovat na bezprostřední přípravu pro pozdější vrcholné výkony. Mají sice fyzické a mentální předpoklady k rekordům, ale nejsou ještě zcela dozrálými osobnostmi. Je to i období plného rozvoje pohybových schopností. (Svoboda, 2007)

Projevuje se potřeba výkonu. Adolescent je fyzicky a psychicky připraven podávat výkony na horní hranici svých možností a taky ji posunovat. Je schopen dlouhodobě pracovat na technice pohybové struktury a postupně ji zdokonalovat. Motorika, cíleně zaměřená na zdokonalování naučených dovedností, má již výkonové zaměření. Díky rozvinuté vůli a vytrvalosti je umožněna adaptace na cílenou a dlouhodobou přípravu pro sportovní výkon. Respektování pohlavních odlišností vytváří nutnost používání odlišných metod ve vedení přípravy adolescentů. Pohybová cvičení jsou primárně zaměřena na kosterní svalstvo. Působí tak na fyziologické a psychické změny osobnosti.

(Slepička, 2006).

V adolescenci se projevuje potřeba aktivity, vybíjí se fyzická energie. Fyzická síla a obratnost je základem výkonové složky identity ve sportu. V tomto období jedinec může dosahovat dobrých sportovních výkonů. Tělo mu poskytuje pocit jistoty, neboť se již tolik nemění.

(Vágnerová, 1999)

3.3 Motivace

3.3.1 Vymezení pojmu motivace

Každý autor vymezuje motivaci odlišně, a proto vznikají menší odchylky v tom, co vlastně pojem motivace znamená. Motivace se dělí na několik typů, podle toho, čeho se týká.

Pojem motivace se dá vyjádřit jako: „Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.“ (Vallerand a Thill, 1993 in Tod, 2010)

Motivace je souhrn vnitřních a vnějších faktorů podmiňujících lidské chování a prožívání, které směřuje k dosahování výsledků. K nejdůležitějším motivům patří potřeby. Zejména mladší děti mají vnitřní potřebu pohybu. (Průcha, 2008, s. 127 in Sekot, 2015).

Hartl a Hartlová (2010) definují a člení motivaci na různé druhy dle zaměření.

S motivací úzce souvisí motiv, což je: „vědomá či nevědomá pohnutka, příčina činnosti zaměřené na určitý cíl; má různou intenzitu i trvalost; možné dělení na primární (vrozené) a sekundární (naučené).“ Soubor motivů tvoří motivaci jako celek.

Motivace je vnitřní řídicí síla, která je odpovědná za zahájení, usměrňování, udržování a energetizaci cíleného chování; vzniká působením vnitřní a vnější stimulace, které mohou být: fyziologické (např. hlad, žízeň aj.) nebo psychologické (např. touha uspět, potřeba někam patřit aj.)

Motivaci můžeme členit na několik typů:

- motivace primární (vrozené biologické potřeby - instinkty vyvíjející se podmiňováním)
- motivace sekundární (naučené tendence chování)

- vnitřní motivace (motivace, jež přichází z organismu - touha, cíl, představa, ale i hlad a žízeň)
- vnější motivace (je vyvolávána vlivem prostředí - přítomnost či nepřítomnost jiných lidí a podnětů z okolí, roční dobou aj.)
- výkonová motivace (potřeba překonávat překážky a zvládat obtížné úkoly - potřeba úspěchu, úroveň výkonu aj.)

(Hartl, Hartlová, 2010)

Svoboda (2007) také zmiňuje motivy i motivaci vnitřní (intrinsikní) a vnější (extrinsikní). Konkrétní motivy jsou pohnutky, které vedou člověka k nějaké aktivitě směřující k dosažení cíle.

Vnitřní motivace - pochází přímo od jedince, hlavním cílem je aktivita samotná (radost z pohybu).

V prvé řadě jedince motivuje sama sportovní činnost, uplatňuje se touha po poznání, zvědavost. Jiným typem vnitřní motivace je kompetence, kdy člověk chce ukázat, co sám dokáže. Tato motivace je vyvolávána středně těžkými úkoly. Také osobní přičinnost je dalším typem této motivace. Ve sportu má jedinec možnost se projevit samostatně, přičemž má pocit vlastní kontroly toho, co dělá. Tento aspekt přitahuje zejména adolescenty.

Vnitřní motivace se může zvýšit, pokud si jedinec stanoví reálné cíle a způsoby, jak jich dosáhnout (takové cíle, které ví, že je schopný splnit). Někdy nastává problém s udržením aspirační úrovně (cílů, které si jedinec pokládá). Může vznikat rozpor představ a individuálních předpokladů k dosažení cíle. (Svoboda, 2007)

Vnější motivace - ty, které nejsou obsaženy v samotné aktivitě, cílem jsou peníze či sláva).

U malých dětí se často stává, že začnou sportovat z donucení. Převažující vnější motivace se ale může přeměnit na vnitřní a naopak. Pokud se původní motivace vytratí, sportovec hledá různé, někdy i zakázané cesty k tomu, jak neztratit výkonnostní úroveň, slávu nebo pozici. Hlavním úkolem vnější motivace je přivést člověka k činnosti. Motivovat člověka ke sportování neznamena nutit ho k činnosti různými vnějšími prostředky.

(Svoboda, 2007)

Vnější motivaci je možné vnější motivaci ještě podrobněji členit.

Vnější motivace znamená = účast člověka na nějaké činnosti pro dosažení určitého vnějšího požadavku (např. cvičení kvůli snížení nadváhy). Je možné rozlišit čtyři druhy vnější motivace - vnější regulace, introjektovaná regulace, rozpoznaná regulace a integrovaná regulace.

Vnější regulace - chování člověka je řízeno vnějšími vlivy, jako je odměna, hrozba potrestání. Introjektovaná regulace - jedinec přijímá hodnotu chování, ale sám se s ní neztotožňuje. Jedinec ví, že mu trénink pomůže a má z toho pozitivní pocity, ale negativní pocity ve vztahu k úsilí, které je zapotřebí vynaložit.

Rozpoznaná regulace - lidé přijímají hodnoty určitého chování, protože si váží zisků, které jim přináší. Např. sportovec pravidelně trénuje, neboť ví, že mu to přinese zisk a lepší výkony. Stále se jedná o vnější motivaci - důležité je zlepšení výkonu, nikoli čistá radost.

Integrovaná regulace - K tomuto chování dochází z důvodu splnění cíle. Nikoli z důvodu čisté radosti z pohybu.

(Ryan, Deci, 2000 in Tod, 2010)

3.3.2 Sportovní motivace

Z latinského slova *motio* - pohyb, vznět, vášně

(Tod, TraTatcher, Rahman, 2010)

Motivace souvisí s osobností sportovce. Každý sportovec je ovlivňován celou řadou motivačních struktur, hlavních, vedlejších i protichůdných. Motivační struktura jedince se vyvíjí. Vývoj závisí na věku a výkonu sportovce. Prvním stádiem je generalizace motivační struktury, která je na počátku sportování. Projevuje se rozsáhlým zájmem o celou řadu sportů. Druhým stádiem je diferenciací motivační struktury sportovce. Mladý sportovec již rozlišuje svůj postoj ke sportovním činnostem, které posuzuje podle úspěchu či neúspěchu. Projevuje se zde libostní uspokojení z pohybové činnosti, která se pojí s úspěchem. Proto se pak tvoří trvalý základ motivace pro danou činnost, ve které je sportovec úspěšný. Takto vzniká dominantní zaměření na daný sport. Třetím stádiem je stabilizace motivační struktury. Stabilizační znamená, že je sportovec ve sportovní činnosti již zkušený. Silnou účinnost mají motivy sebeuplatnění, snaha dosáhnout vysoké výkonnosti aj. Sportovec už nemá pouze radost z pohybu, výkonnost je zaměřena na

dosažení určitých cílů (sekundární motivace) - osobní, společenské aj. Posledním stádiem je involuce motivační struktury. Přetrvává citově i rozumově podložený vztah ke sportu. Seberealizační motivy se dostávají do pozadí. Sportovec provádí činnost pro ni samu, bez zřetele dosahovat výkonů maximálních.

(Slepička, 2006)

Podstatný vztah k motivaci, a to i ve sportu, mají specifitější konstrukty jako je sebe-pojetí (self-concept), sebe-ocenění (self-esteem) a sebe-prosazení (self-efficiency). Sebe-pojetí je tzv. mentální a fyzický obraz, jaký máme sami o sobě, jak se vnímáme. Sebe-ocenění je posouzení sebe sama. Vnější podněty, jako jsou rodiče, učitelé, kamarádi, se významně mohou podílet na pozitivním sebe - ocenění. Sport může negativně působit na ocenění sebe sama. Může se ale stát, že některé děti ke sportování nutí rodiče. Jejich zaujetí pak není dostatečné. Sportovní činnost vyžaduje určitou míru chtění, úsilí a „vnitřní psychickou sílu“, a to po relativně dlouhou dobu. Pokud se motivace ztrácí, jedná se o demotivaci a pokud zcela chybí, tak jde o amotivaci.

(Brettschneider a Heim, 1997 in Svoboda, 2007)

Amotivace - Stav, kdy člověku chybí jakákoliv motivace pokoušet se o nějaké chování. Jedná se například o jedince, který nepocítuje potřebu cvičit

(Tod, 2010)

Struktura motivace jedince - jedinec má jisté potřeby primární (potřeba pohybu, potřeba hrát si) a sekundární (potřeba sebeuplatnění, potřeba výkonu).

(Svoboda, 2007)

Pardel (1977) hierarchicky sestavil motivační struktury. Základní rovinou je úroveň aktivační, která uspokojuje potřeby bez konkretizace. Dítě má potřebu pohybu, dostatek energie, a proto se snaží. Druhá úroveň se týká zájmu a výběru sportovního odvětví. Vybírá si takový sport, který ho nejvíce zaujal. Ve třetí fázi je specifikace ukončena, jedinec si stanovuje cíle a plány. Sportovní odvětví již z pravidla nemění.

(Pardel, 1997 in Svoboda 2007)

Výkonová motivace

Každý člověk přistupuje k tomu, jak dosáhnout určitého výkonu v situacích, které tyto možnosti přináší. Výkonové jednání je značně ovlivněno protikladnými tendencemi -

tendencí dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu. Tento typ motivace velmi úzce souvisí se sportováním i trénováním. Především v útlém věku dítěte je role trenéra velmi důležitá. Jeho hlavním posláním je nejen rozvíjet výkonnost sportovce, ale i působit pozitivně na rozvoj jedince a motivovat jej. Psychická nevyrovnanost osobnosti sportovce vede k neschopnosti dosáhnout na významné soutěži výkonu, který ale v tréninku dokáže předvést. (Svoboda 2007)

Lidé jsou motivováni zvládáním úkolů, dosahováním úspěchu, zlepšováním výkonu.

Ve sportovním prostředí je výkon nebo úspěch hodnocen v závislosti na výsledku soupeře, potřeba úspěchu se posuzuje spíše ve vztahu k soutěživosti. Motivaci k úspěchu ovlivňuje i prostředí, ve kterém se nalézáme, nebo konkrétní situace. Každý člověk má vnitřní touhu dosahovat úspěchu, ale zároveň se vyhnout neúspěchu. (Tod, 2012)

U sportovců je obecně motivace vyšší než u ostatních lidí. Míra potřeby výkonu je založena spíše v osobnosti člověka. U lidí s vyšší hodnotou výkonové motivace se častěji projevuje tendence dosáhnout úspěchu, než tendence vyhnout se neúspěchu.

(Slepička, 2006)

S motivací souvisí také únava, nejen fyzická, ale i psychická. Je důležité rozpoznat, o kterou se jedná. Fyzická únava se projevuje nahromaděním škodlivých látek a bolestí v organismu. Především ve tkáních.

Psychická únava může vznikat, pokud se jedinci zdá trénink monotonií, úkoly příliš náročné. Může se projevit averze (odpor) k danému úkolu. Trénink by měl být pestrý a krátký, ale intenzivnější a především by měl sportovce bavit. Optimálním východiskem je střední zátěž. Trénink by neměl být jednotvárný, právě z důvodu motivační únavy. Tento stav je typický u mládeže - pokud se nacvičuje některá činnost, děti působí unaveně. Proto je nutné zařazovat herní činnosti. S únavou souvisí i nuda, a to nejen z dlouhodobé jednotvárnosti činnosti, ale i z nečinnosti. Člověk potřebuje určitou míru aktivity. Častá změna činností může vést i ke zvýšení zaujetí a motivace.

(Svoboda, 2007)

3.4 Formování vztahu k pohybovým aktivitám ve školní tělesné výchově

Tělesná výchova může být prostředkem ke snižování hypokineze, rizik civilizačních chorob a může vést ke zlepšení zdraví. Lékaři doporučují zařazovat tělesnou výchovu do povinných předmětů, neboť snižuje riziko různých chorob. Celosvětově se prosazují nové koncepce, které mají zaručit, že žáci pochopí důležitost pohybových aktivit (utuzování zdraví). A osvojí si trvalé návyky zařazovat pohyb do denního režimu a začnou si uvědomovat potřebu aktivního způsobu života.

(Fialová, 2014)

Mužík a Krejčí (1997) uvádí důvody, proč je nutné zařadit tělesnou výchovu do vzdělávacího programu.

V současnosti převládá spíše hypokinetický způsob života, ale v zájmu zdravého vývoje dítěte je nutné pohybovou činnost rozvíjet. Především školská zařízení by měla dbát na dostatečný počet hodin tělesné výchovy a hlavním cílem by měl být rozvoj pohybových schopností a učení nových dovedností. Škola výrazně zasahuje do režimu dítěte. Již u nejmladších žáků by měl být vytvářen kladný vztah k pohybové činnosti pomocí přiměřeného poznávání pohybových potřeb.

(Mužík, Krejčí, 1997)

U dětí a mládeže je nezbytně nutné vytvářet pozitivní vztah k pohybovým aktivitám a sportu již na základní škole. Poskytovat jim dostatek příležitostí k pohybovým aktivitám, ale s ohledem na jejich zdravotní stav, věk a aktuální fyzickou zdatnost. Škola má nenahraditelnou funkci při formování vztahu k tělesné výchově. Školní tělesná výchova v rámci vzdělávacího procesu umožňuje vytvářet dlouhodobý až trvalý základ pro zdokonalování fyzické zdatnosti. Hlavním cílem základní školy je rozvíjet vrozené pohybové schopnosti a učení nových pohybových dovedností.

(Irina Juřinová , František Stejskal, 1987)

Podle Berdychové (1989) má tělesná výchova nezastupitelnou roli v oblasti výchovy, upevňování zdraví a zvyšování fyzické zdatnosti. Pohybová aktivace je společenskou potřebou. Snaha o rozšíření tělesné výchovy v životě jedince, odlišné podle věkových skupin, je v zájmu nejen lékařů, ale i pedagogů i rodičů. Přiměřená výchova pohybem má pozitivní vliv na růst a zdravý vývoj dítěte. Tělesná výchova by měla mít preventivní

a kompenzační charakter, který působí proti nepříznivým vlivům moderní civilizace.

Tělesná výchova působí také na rozvoj motoriky dětí, mládeže a dospělých. Působí nejen na fyzickou a psychickou stránku osobnosti, ale posiluje také sociální vztahy mezi jedinci. K rozvoji patří zejména kolektivnost, odolnost, ukázněnost, odpovědnost aj. Zabezpečuje tedy všestranný a harmonický vývoj.

(Berdychová, 1989)

Tělesná výchova je v dnešní době chápána jako komplexní výchova žáka neboli prostředek všestranného rozvoje žákovy osobnosti. V mnoha ohledech se také váže na sport. Existuje i mnoho speciálních sportovních soutěží, kterých se žáci v rámci zájmové tělesné výchovy zúčastňují. S tělesnou výchovou souvisí i psychologické problémy, které by měl učitel tělesné výchovy zvládat.

Mezi ně patří:

- individualizace motorického chování
- formování osobnosti žáka
- formování sportovních kolektivů
- rozvoj specifických vlastností a dovedností žáka
- zvláštní péče o žáky
- vytvoření motivační struktury ve vztahu k tělesné výchově

(Macák a Hošek, 1989 s. 11 - 12)

Důležitým článkem tělesné výchovy je především učitel, který má mít řídicí úlohu. Má také záměrně vytvářet motivační výchovně vzdělávací situace, ve kterých je žák veden k projevování aktivity a samostatnosti. Řízení učební činnosti by nemělo být vedeno pouze intuicí a improvizacími schopnostmi učitele. Důležité je, aby učitelé získali konkrétní návod a podněty, jak postupovat při osamostatňování a aktivizaci žáků a vytváření adekvátních podmínek pro jejich harmonický rozvoj.

Pokud chceme dosáhnout cílů, které tělesná výchova zahrnuje, je nutné plnit stanovené úkoly.

Mužík a Krejčí (1997) uvádí tyto požadavky:

- pohybové učení

- cílené a preventivní působení na zdravotní stav žáků
- kompenzační funkce tělesné výchovy

(Mužik a Krejčí, 1997)

Havlíčková (1998) uvádí, že v hodinách tělesné výchovy často dochází k prostojům (až 70 % celkového času), intenzita cvičení není dostatečná (průměrná tepová frekvence se pohybuje okolo 140 tepů za minutu a spotřeba kyslíku je pouze 50 % maxima). Nácvik koordinačních cvičení mívá zpravidla náročný charakter. Stupeň somatického vývoje dětí neodpovídá jejich funkční kapacitě a úrovni motoriky.

(Havlíčková, 1998)

Cílem tělesné výchovy je vytvořit kladný vztah žáků k péči o své zdraví a k celoživotní pohybové aktivitě. Dalším z cílů by měl být komplexní rozvoj - celková tělesná, psychická a sociální stránka lidské osobnosti. Tzn. šťastný člověk, který má z pohybu prožitek a radost.

Dále pokud je pohybová činnost správně chápána, směřuje vždy ke zdraví člověka. Měla by být také neodmyslitelnou součástí denního života člověka.

(Mužik, Krejčí, 1997)

Aktivní život tvoří nedílnou součást výchovné práce především ze strany pedagogů tělesné výchovy.

(Sekot, 2015)

3.5 Možnosti sportování v Jilemnici

Město Jilemnice je multifunkčním sportovním centrem. Jilemnice leží v podkrkonoší a lze zde provozovat mnoho druhů sportu ve sportovních centrech a v přírodě.

Sportovní střediska se dělí na veřejné (ve vlastnictví města) a soukromé (v osobním vlastnictví majitelů). Oba typy sportovních středisek jsou přístupné veřejnosti za poplatek. Existuje výjimka pro atletickou dráhu a víceúčelové hřiště, která jsou zdarma. Díky malé rozloze města se centra od sebe nachází pár stovek metrů, proto není přesouvání mezi jednotlivými středisky časově náročné. Sport je možné provozovat jak v létě, tak v zimě, neboť se zde nachází zimní i letní sportoviště.

Do komplexu veřejných sportovišť patří:

Sportovní centrum Jilemnice, které náleží do komplexu veřejných sportovišť a které ho spravuje město, patří: plavecký bazén, solná jeskyně, sauna, sportovní hala, atletický a fotbalový stadion, víceúčelové hřiště s umělým povrchem, běžecké tratě pro běh na lyžích, volejbalové a tenisové kurty a v neposlední řadě lyžařský vlek „Kozinec“. Město ještě nechalo vystavět v oblasti atletického stadionu přírodní tělocvičnu pro veřejnost. Každý návštěvník si může vyzkoušet celou řasu nářadí, jako kdyby byl opravdu v tělocvičně či posilovně a navíc bez poplatků.

A do soukromého vlastnictví patří:

Sokolovna, kterou spravuje Tělocvičná jednota Sokol. Dále Tenisové kurty i Fitness centrum.

V Jilemnici působí dvě základní školy, které vlastní tělocvičny a venkovní hřiště, i gymnázium, jež provozuje menší sportovní halu, dvě tělocvičny, posilovnu a venkovní hřiště. Součástí školního programu jsou všelijaké sportovní kroužky, nejenom pro žáky, ale i pro veřejnost.

V roce 2016 se plánuje realizovat projekt na podporu sportování v Jilemnici. Jak napovídá název - Všesportovní areál „Hraběnka“ se zde vybuduje biatlonová střelnice a asfaltové cesty pro běh či kolo. „Hraběnka“ je tvořená převážně lesním porostem a loukami, které jsou pro běh, in - liny, kolečkové lyže, kolo apod. a v zimě pro běžecké lyžování velice příhodné.

Jilemnice je považována za jedno z nejlepších sportovních center v kraji. Byli zde vychováni známí sportovci: biatlonisté, skokani na lyžích, sdruženáři a lyžaři - běžci i sjezdaři, ale i atleti aj. Město je velkým podporovatelem těchto center. Pro finanční podporu byl vytvořen grantový program, ze kterého jsou financovány různé sportovní akce, sportoviště i kluby. Další dotace připadají na údržbu a rekonstrukci.

Jilemnice má i své sportovní kluby, které toto město reprezentují na soutěžích. Jedinci tak mají možnost vybrat si z celé řady sportů. Jmenuji větší významné kluby, kterými jsou:

- běh na lyžích - ČKS SKI Jilemnice
- biatlon - Klub biatlon Jilemnice
- orientační běh - OK Jilemnice

- futsal - SICO Jilemnice
- atletika - TJ Jilemnice
- plavání - NIKÉ Jilemnice
- fotbal - TJ Jilemnice

A mnoho dalších.

4 HYPOTÉZY:

H1: 70% žáků základní školy sportuje kvůli rodičům či okolí a 70% žáků střední školy (gymnázia) sportuje z vlastní vůle

H2: Výběr sportovního odvětví ovlivňuje z 50 % míra dostupnosti sportu v daném regionu a z 50 % rodiče

H3: 70% žáků je motivováno a podporováno ve sportování okolím

H4: 70% žáků ví o sportovištích v Jilemnici, ale pouze 50% žáků je využívá

H5: Chlapci budou v týdnu sportovat častěji než dívky a více chlapců na závodní úrovni než dívky

5 METODY A POSTUPY PRÁCE

Pro svůj výzkum jsem zvolila kvantitativní metodu prostřednictvím písemného dotazníku. Vybrala jsem si tuto techniku sběru dat z důvodu rychlého zjištění potřebných údajů od velkého množství respondentů. Otázky v dotazníku byly vytvořeny tak, aby zjišťovaly motivaci, vztah ke sportu dětí středního a staršího školního věku, rozdíly mezi jejich motivací a v neposlední řadě měly zjišťovat informovanost dětí o sportovištích v Jilemnici a jejich využití. Následně byly otázky konzultovány a poté ověřovány vedoucím práce. Dotazník se skládal z 22 jednoduchých otázek a obsahoval ve většině případů uzavřené otázky, ale některé otázky byly s možností písemného doplnění pro upřesnění. Otevřená otázka byla jedna. Ta se zaměřovala na zjištění sportů, kterými se žáci zabývají. Pro porovnání výsledků, zjištění rozdílů v motivaci a preferencích, byl žákům základní i střední školy předložen totožný dotazník. Do dotazníku, který byl použit, je možné nahlédnout v kapitole: Přílohy - příloha č. 1.

6 VÝZKUMNÁ ČÁST

6.1 Zkoumaný soubor

Do zkoumaného vzorku byli vybráni žáci základní a střední školy v Jilemnici. Věk žáků se pohyboval v rozmezí 14-18 let. Celkový počet byl stanoven na 86 respondentů. Bohužel se všechny dotazníky nedaly použít, a tak je celkový počet respondentů 78. Na základní škole

vyplňovalo 43 žáků a na gymnáziu také 43 žáků (základní škola: 22 dívek a 21 chlapců a gymnázium: 21 dívek a 22 chlapců). Výzkum proběhl v první polovině března 2016 v Jilemnici. Dotazníky byly rozdány nejprve dívkám a chlapcům osmých a devátých tříd ZŠ J. A. Komenského a následně dívkám a chlapcům Gymnázia. V jilemnických školách není dostatek žáků sportovců, proto musí být sloučeni s „nesportovci“ do jedné třídy. Dotazníky jsem rozdala osobně, po předešlé domluvě s řediteli obou škol, na začátku druhé vyučovací hodiny. Tímto byla zaručena 100% návratnost dotazníků. Ve většině případů bylo zajištěno správné vyplnění, pochopení formulace otázek, neboť se mě žáci v průběhu vyplnění mohli ptát na nejasnosti. Pro vyplnění nebyl stanoven časový limit, ale všem žákům stačilo přibližně 10 minut čistého času. Před začátkem vyplňování byli žáci seznámeni s obsahem dotazníků a důrazně upozorněni na anonymitu. Poprosila jsem žáky, aby dotazníky vyplňovali samostatně a aby údaje uváděli pravdivě.

6.2 Výsledky výzkumu

Jilemnice nabízí žákům nesčetné množství možností aktivního využití hodin školní tělesné výchovy, ale i aktivní využití volného času pro sportování. Školy mají k dispozici několik tělocvičen, fotbalová hřiště, atletický ovál, hřiště s umělým povrchem, ale i areál „Hraběnka“, který se nachází nedaleko obou škol. Proto je snadné žáky motivovat ke sportování a vytvoření dlouhodobého vztahu ke sportu.

Textová část bakalářské práce byla vytvořena v programu Microsoft Word 2007. Pro průběžné zapisování dat z dotazníků a následné vyhodnocování výsledků byl použit Microsoft Excel 2007. Všechny otázky jsou zpracované do tabulek a grafů pro přehlednost. Výsledky jsou vyjádřeny počtem odpovědí a dále znázorněny v tabulkách a sloupcových grafech, které jsou doplněny slovním hodnocením.

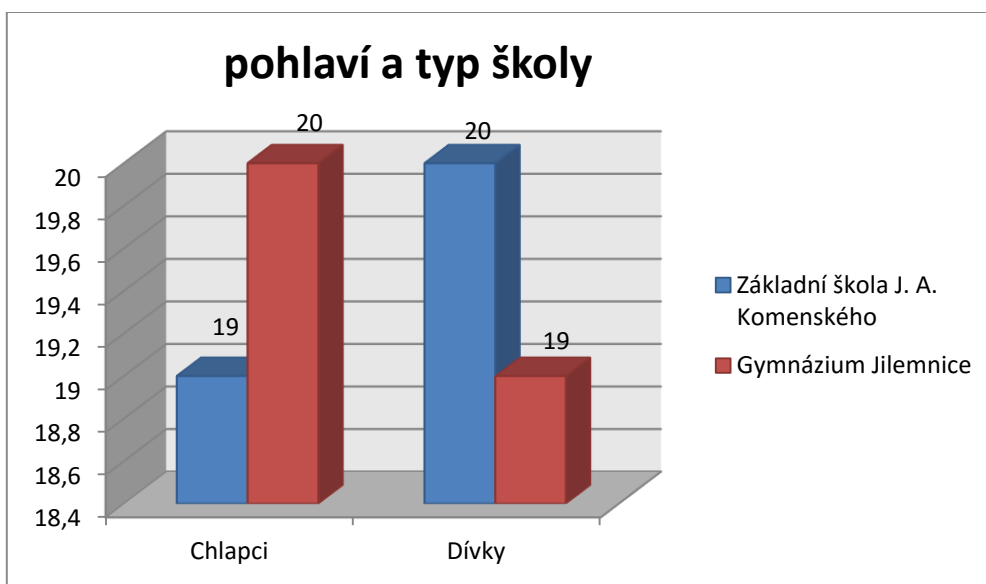
6.2.1 Analýza výsledků

První dvě otázky (č. 1 a č. 2.) charakterizují pohlaví žáků a typ školy (základní či střední). Počet respondentů, jak již bylo uvedeno, je stanoven na 78 v celkovém složení 39 žáků základní školy a 39 žáků gymnázia. Ostatní otázky (otázka č. 3 - č. 22) se zaměřují nejenom na cíle bakalářské práce, ale i na druhy sportů, kterým se žáci věnují, jak často sportují, s kým nejraději sportují aj.

Charakteristiky odpovědí otázek dotazovaných žáků uvádím v tabulkách a dále grafy znázorňující četnost odpovědí žáků základní a střední školy, podle toho, jak na jednotlivé otázky odpovídali.

V tabulce č. 1/2 vidíme pohlaví a typ školy, kterou žáci navštěvují.

Typ školy	Chlapci	Dívky
Základní škola J. A. Komenského	19	20
Gymnázium Jilemnice	20	19
celkový počet žáků	39	39

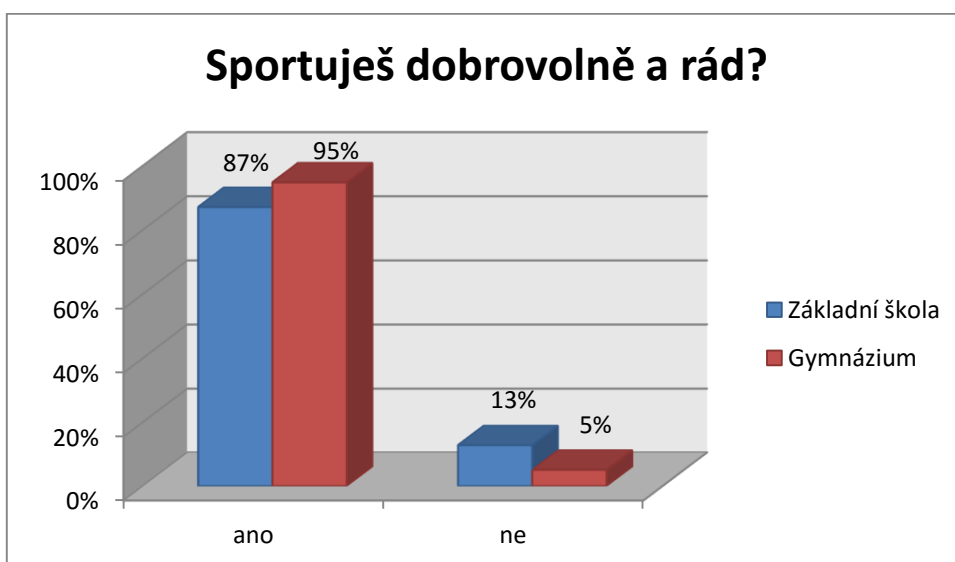


Graf č. 1/2: Rozložení pohlaví a škola, kterou žáci navštěvují

Z výsledků v grafu vidíme celkový počet dívek a chlapců základní školy a gymnázia. Základní škola 39 žáků (20 dívek a 19 chlapců). Gymnázium také 39 žáků, ale v opačném počtu dívek (19) a chlapců (20).

Tabulka č. 3: Sportuješ dobrovolně a rád?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
ano	34	87%	37	95%	91%
ne	5	13%	2	5%	9%



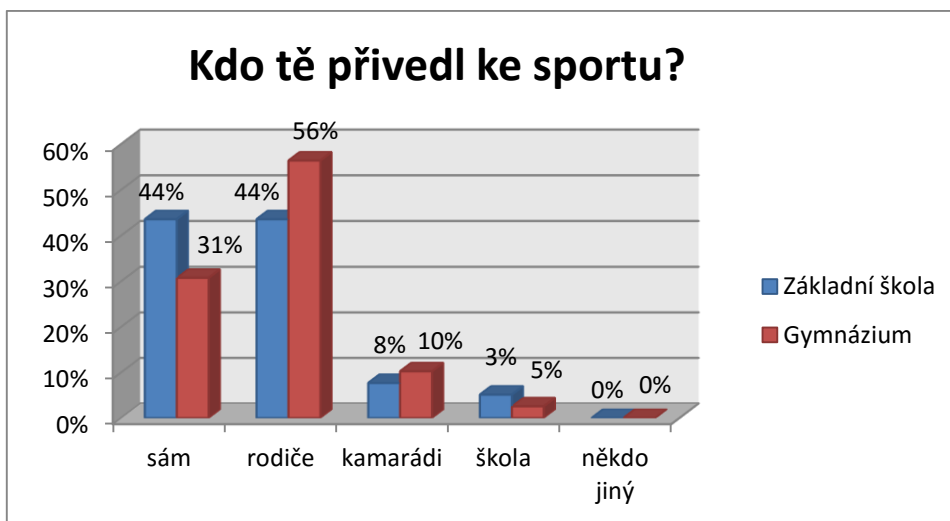
Graf č. 3: Dobrovolně a nuceně sportující žáci

Otázka č. 3 odpovídá na hypotézu 1a zjišťuje, zda žáci sportují rádi a z vlastní vůle. Ti, kteří odpověděli negativně (zvolili možnost „ne“), mohli pro zpřesnění uvést důvod, proč neradi sportují.

Kladně odpovědělo 34 (87 %) a záporně pouze 5 (13%) žáků základní školy. Hodnoty kladných odpovědí u žáků gymnázia byly vyšší. Celkem 37 (95%) zvolilo možnost první, tedy „ano“ a odpověď „ne“ zvolilo jen 2 (5%) žáků. U těch respondentů (ze základní i střední školy), jež zvolili možnost „ne“, uvedli jako hlavní důvod nezájem o daný sport. Celkově ze 78 dotázaných respondentů obou škol sportuje rádo a dobrovolně 91 % a jen 9% nedobrovolně. Tyto výsledky jsou velice pozitivní a překvapující.

Tabulka č. 4: Kdo tě přivedl ke sportu?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
sám	17	44%	12	31%	37%
rodiče	17	44%	22	56%	49%
kamarádi	3	8%	4	10%	10%
škola	2	5%	1	3%	4%
někdo jiný	0	0%	0	0%	0%



Graf č. 4: Prvotní impuls ke sportu

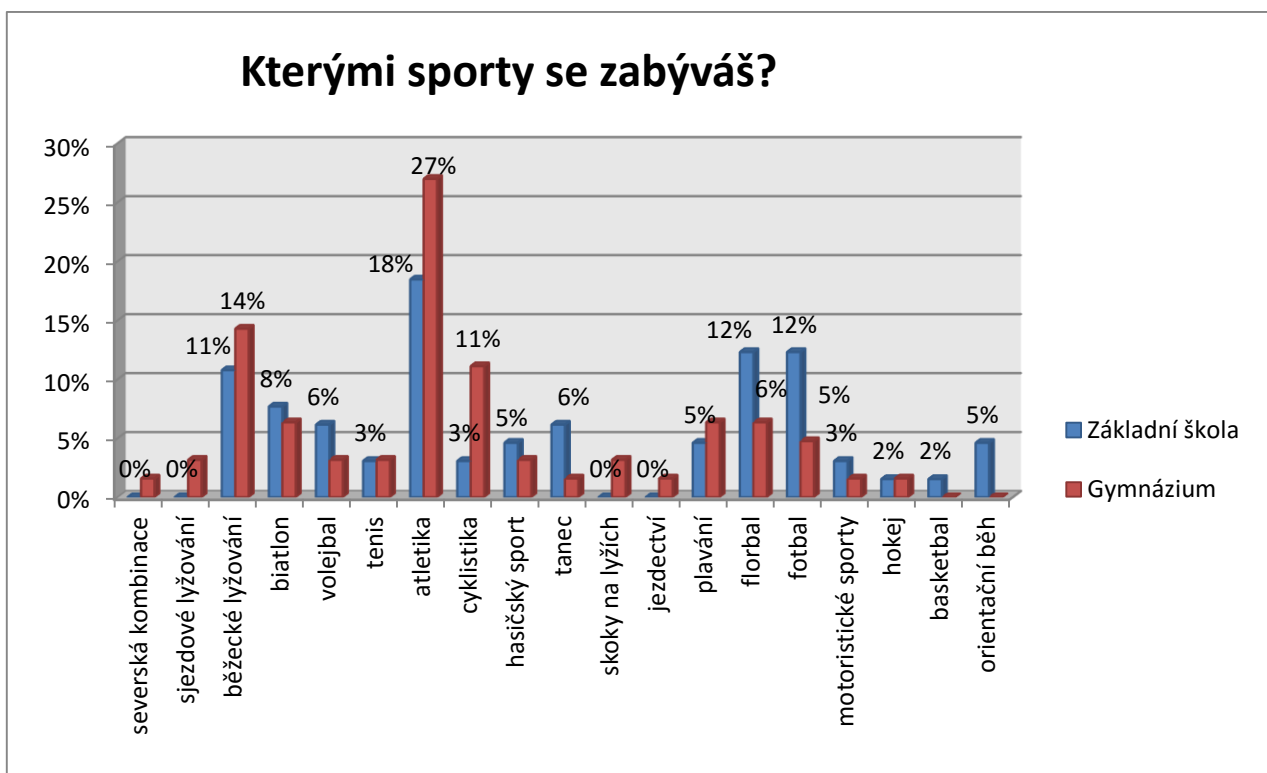
Cílem této otázky bylo zjistit, kdo jako první přivedl žáky ke sportování a kdo ovlivnil jejich rozhodnutí při volbě sportovního odvětví. Nejvíce žáků základní školy uvádělo jako zásadní vliv prvotního impulsu rodiče 17 (44%) a ve stejné míře sebe samotné 17 (44%). Nepatrný vliv měli dále kamarádi 3 (8%) a škola 2 (5 %) odpovědi.

Žáci gymnázia častěji uváděli rodiče, jako zásadní a prvotní impuls ke sportu. Více jak polovina 31 (56%) je uvedlo. Žáci, u kterých neměl zřejmě nikdo zásadní vliv při rozhodnutí věnovat se nějakému sportu, bylo 12 (31%). A v neposlední řadě vliv kamarádů 4 (10%) a školy 1 (3%).

Domnívám se, že vliv rodiny je nesmírně důležitý při ovlivňování nejen prvotního impulsu ke sportování, ale i při vytváření dlouhodobého vztahu k pohybu obecně. Pokud primárně rodina nevede žáky ke sportování již od útlého věku, je pravděpodobnější, že se dítě nebude jakémukoliv sportu věnovat.

Tabulka č. 5: Kterými sporty se zabývá

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
severská kombinace	0	0%	1	2%	1%
sjezdové lyžování	0	0%	2	3%	2%
běžecské lyžování	7	11%	9	14%	13%
biatlon	5	8%	4	6%	7%
volejbal	4	6%	2	3%	5%
tenis	2	3%	2	3%	3%
atletika	12	18%	17	27%	23%
cyklistika	2	3%	7	11%	7%
hasičský sport	3	5%	2	3%	4%
tanec	4	6%	1	2%	4%
skoky na lyžích	0	0%	2	3%	2%
jezdectví	0	0%	1	2%	1%
plavání	3	5%	4	6%	5%
florbal	8	12%	4	6%	9%
fotbal	8	12%	3	5%	9%
motoristické sporty	2	3%	1	2%	2%
hokej	1	2%	1	2%	2%
basketbal	1	2%	0	0%	1%
orientační běh	3	5%	0	0%	2%



Graf č. 5: preference sportovního odvětví

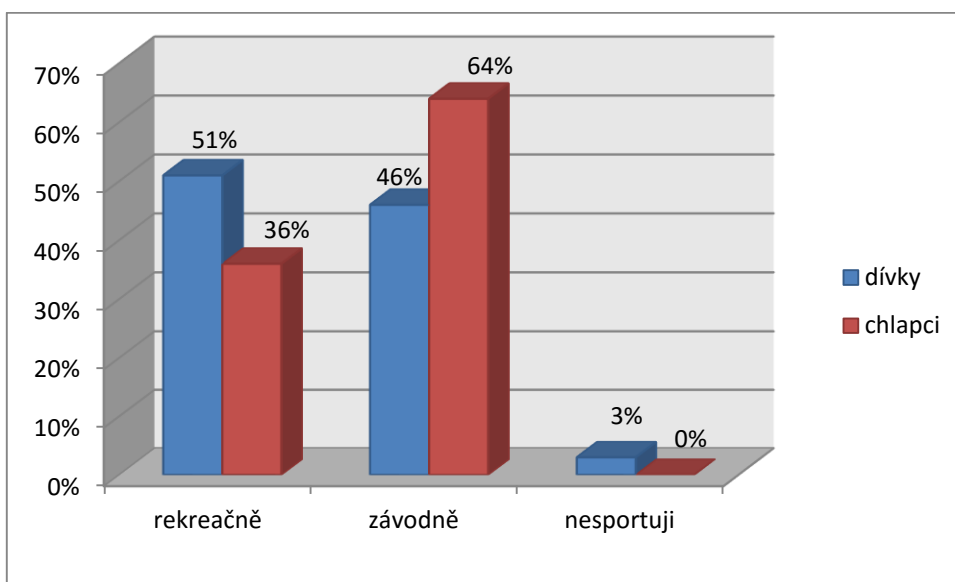
Tato otázka byla zcela otevřená a žáci mohli uvést, jakým sportům se věnují. Výsledky ukazují široké spektrum sportů, kterými se zabývají. Ve většině případů probandi uváděli více jak jeden sport. Někteří se plně věnují jednomu, ostatní i dvěma a více. Ne vždy naplno, pouze rekreačně.

Nejvyšší zastoupení měla atletika. Na základní škole ji zvolilo 10 (18%) a žáci gymnázia o 9% více. Tzn. 27 % z celkového počtu. Žáci základní školy preferují také fotbal, florbal a běžecské lyžování a žáci gymnázia spíše cyklistiku a též běžecské lyžování.

Překvapilo mě, kolika sportům se věnují. Jilemnice má dobré sportovní zázemí a postupně se tu rozvíjí další centra, proto je velmi dobře, že žáci mají tu možnost využití jakéhokoliv sportovního centra/ sportoviště v Jilemnici.

Tabulka č. 6: Na jaké úrovni sportuješ?

	dívky	CELKEM	chlapci	CELKEM	CELKOVÝ POČET
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
rekreačně	20	51%	14	36%	44%
závodně	18	46%	25	64%	55%
nesportuji	1	3%	0	0%	1%



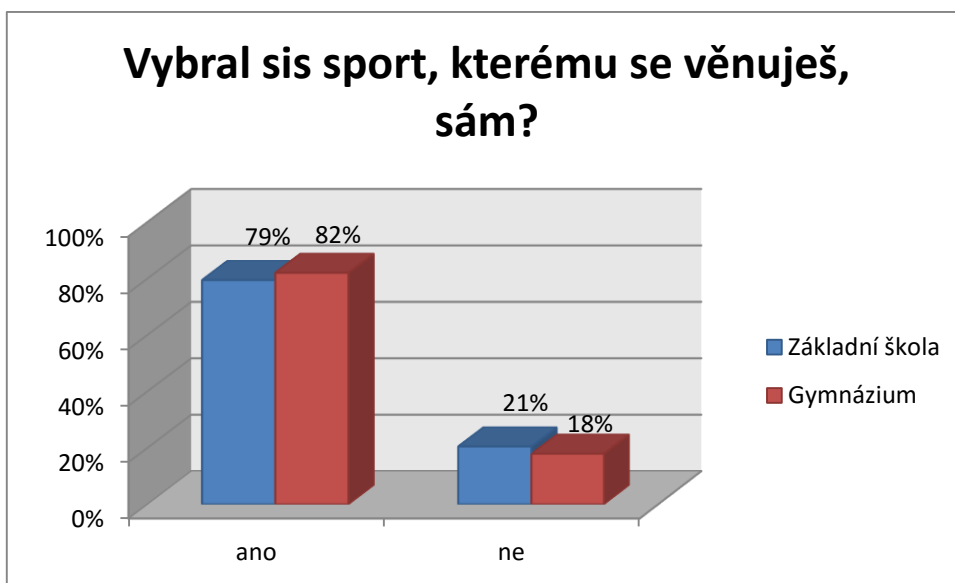
Graf č. 6: úroveň sportování u dívek a chlapců

Záměrně jsem se v této otázce zaměřila na rozdíly mezi dívkami a chlapci. Prostřednictvím ní jsem zjišťovala, na jaké úrovni se dívky a chlapci základní školy a gymnázia věnují sportu či sportům (zajímalo mě, zda bude chlapců více či ne). Tato otázka odpovídá na hypotézu 5).

Mnoho z nich uvádělo, že se věnují více jak jednomu sportu, ale na rozdílné intenzitě. Tzn. Jeden z hlavních sportů na závodní úrovni a další pouze na úrovni rekreační. Největší počet chlapců 25 (64%) sportuje na závodní úrovni a 14 (36%) na úrovni rekreační. Oproti dívkám žádný z chlapců neuvedl, že nesportuje. Odpovědi dívek se značně lišili. Nejvíce dívek 20 (51%) sportuje na rekreační úrovni, 18 (46%) závodně a pouze 1 (3%) nesportuje. Domnívala jsem se, že chlapců bude více.

Tabulka č. 7: Vybral sis sport, kterému se věnuješ, sám?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
ano	31	79%	32	82%	81%
ne	8	21%	7	18%	19%



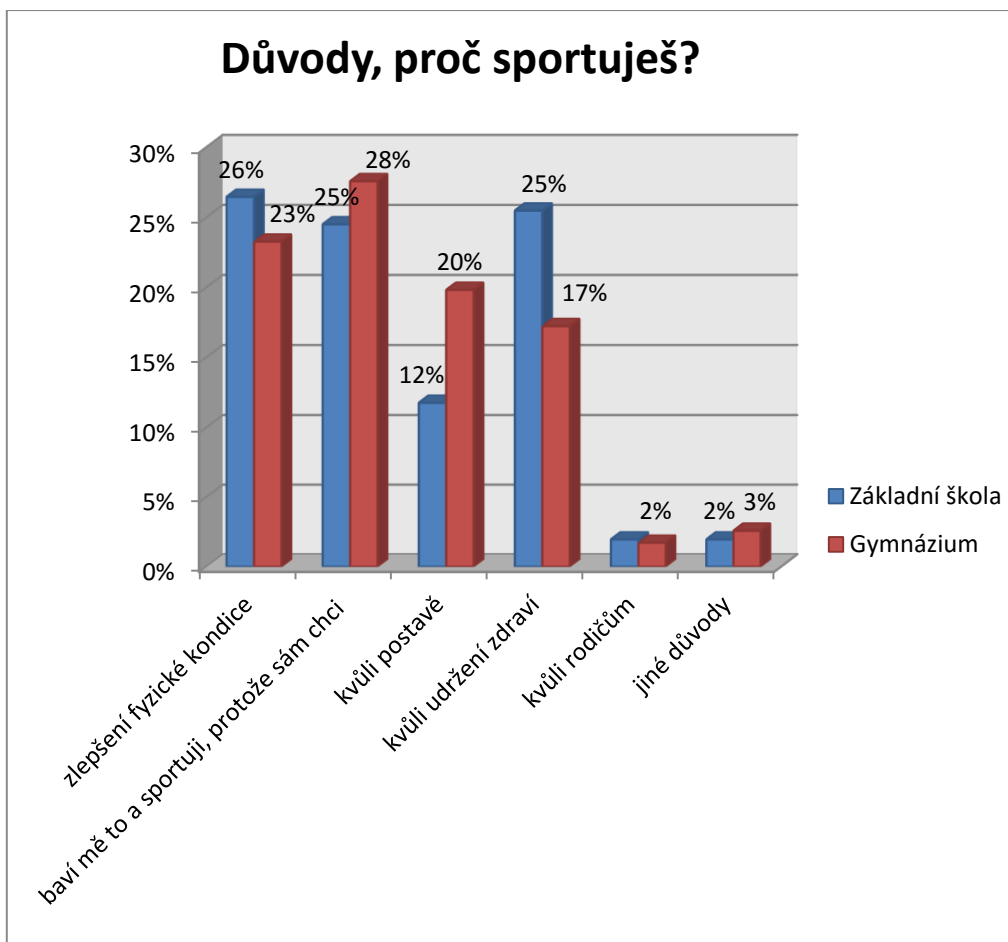
Graf č. 7: původ výběru sportu, kterému se žáci věnují

V této otázce se snažíme zjistit, zda si žáci sport vybrali sami, či zda je při výběru někdo ovlivnil. Lze také poznat, zda chtěli především oni sami nebo někdo jiný. Pokud žáci uvedli, že si sport nevybrali sami, byla pod otázkou, pro upřesnění, možnost uvést někoho jiného, kdo jim sport vybral. U těch, kteří si sport nevybrali sami, stáli rodiče. Důvodem může být i to, že rodiče vybrali svému dítěti takový sport, kterému se sami věnovali. 31 (79%) žáků základní školy si sport vybralo samo a 8 (21%) bylo ovlivněno rodiči. Odpovědi od žáků gymnázia byly téměř shodné. 32 (82%) žáků si také sport vybralo samo a ostatním - 7 odpovědí (18%) zvolili sport též rodiče.

Z výsledků je vidět nepatrný rozdíl mezi žáky základní školy a gymnázia, 81% z celkového počtu probandů si sport vybralo z vlastní iniciativy. Domnívám se, že žáci, kteří si sport vybrali sami, se budou déle věnovat danému sportu, než ti, kterým byl sport vybrán.

Tabulka č. 8: Důvody, proč sportuješ? Uveď alespoň 2 důvody.

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
zlepšení fyzické kondice	27	26%	27	23%	25%
protože rád/a soutěžím	8	8%	9	8%	8%
baví mě to a sportuji, protože sám chci	25	25%	32	28%	26%
kvůli postavě	12	12%	23	20%	16%
kvůli udržení zdraví	26	25%	20	17%	21%
kvůli rodičům	2	2%	2	2%	2%
jiné důvody	2	2%	3	3%	2%



Graf č. 8: motivace ke sportování

Z odpovědí na tuto otázku se snažíme zjistit, co vede žáky ke sportování. Probandi měli uvést alespoň dva důvody, proč sportují. Někteří zvolili více jak dvě z možností v nabídce,

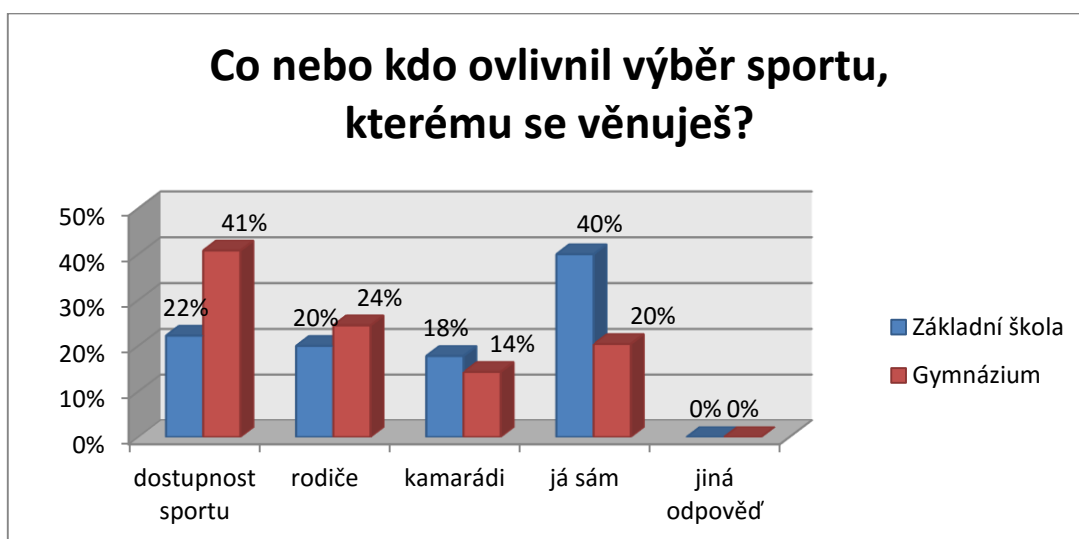
kterou otázka obsahovala. Nejvíce uváděným důvodem u žáků základní školy - 25 (25%) i gymnázia - 32 (28%) byl takový, že je sportovat baví a chtějí z vlastní iniciativy. Dalším zdrojem motivace bylo zlepšení fyzické kondice. Žáci základní školy 27 (26%) a gymnázia 27 (23%). Dá se říct, že u 26% z celkového množství probandů převládá vnitřní motivace.

Ve výsledcích se také objevili důvody, které spadají do motivace vnější - kvůli postavě. Základní škola 12 (12%) odpovědi a gymnázium 23 (20%).

Domnívala jsem se, že procento sportujících dětí kvůli rodičům bude vyšší, ale bylo jich pouze 2%.

Tabulka č. 9: Co nebo kdo ovlivnil výběr sportu, kterému se věnuješ?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
dostupnost sportu	10	22%	20	41%	32%
rodiče	9	20%	12	24%	22%
kamarádi	8	18%	7	14%	16%
já sám	18	40%	10	20%	30%
jiná odpověď	0	0%	0	0%	0



Graf č. 9: ovlivnění výběru sportu

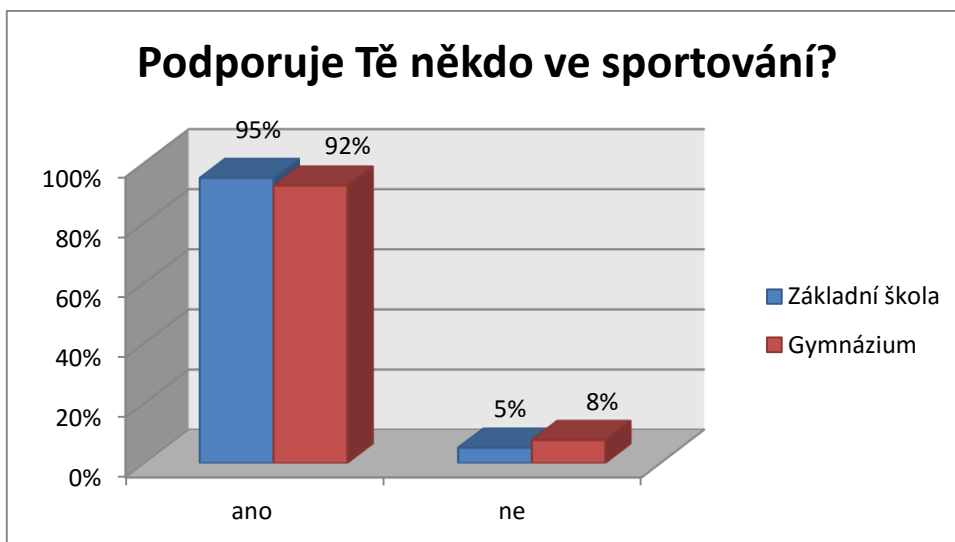
V této otázce jsem se žáků ptala, kdo či co ovlivnilo výběr jejich sportu. Zajímalo mě především, zda ovlivňuje výběr sportu dostupnost a zda se v Jilemnici nachází podmínky či

potřebné sportoviště. Mezi nejčastějšími odpověďmi byla zmiňována právě dostupnost sportu - základní škola 10 (22%) a gymnázium o 19% více. A sportování z vlastní vůle celkově 30%, dále tedy rodiče - ZŠ 9 (20%), gymnázium 10 (24%).

Mohu tedy říci, že kdyby v Jilemnici byly rozvinuty jiné sporty, bylo by možné, že by si žáci vybrali jiný sport, než ten dosavadní. Dá se říct, že jsou žáci zřejmě vedeni ke sportu nejen primárně z rodiny, ale i z jiných zdrojů: škola, kamarádi aj.

Tabulka č. 10: Podporuje Tě někdo ve sportování?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
ano	37	95%	36	92%	94%
ne	2	5%	3	8%	6%



Graf č. 10: hledisko podpory žáků ke sportování

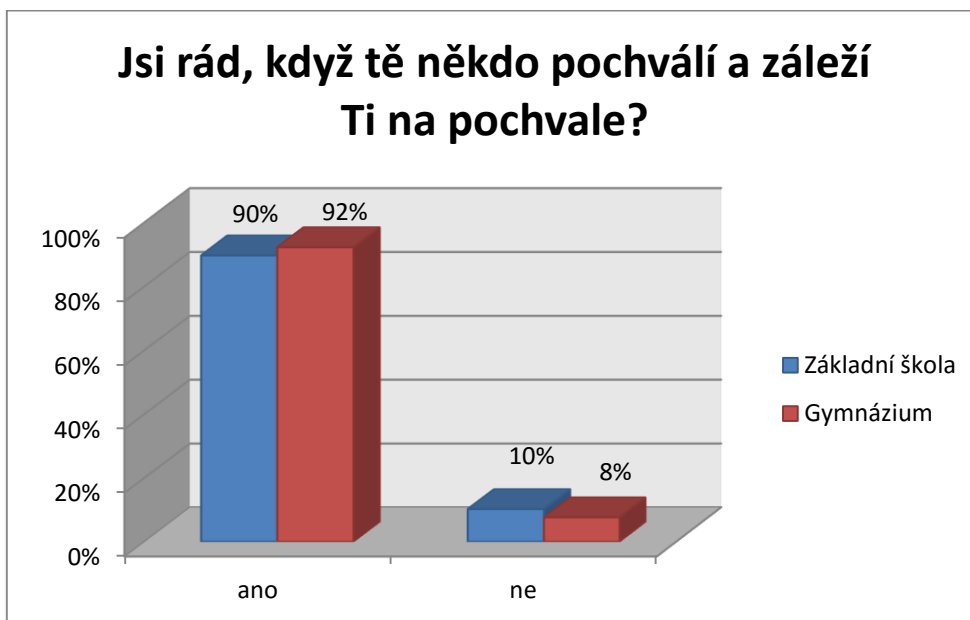
Prostřednictvím této otázky jsem chtěla zjistit, zda jsou žáci podporováni ke sportováním a případně kdo je podporuje. I zde jsem chtěla, aby žáci pod otázku uvedli, kdo je podporuje. Je překvapivé, že mají žáci tak vysokou podporu. Žáci ZŠ jsou podporováni z 95% a podpora žáků gymnázia je jen o 3% nižší. Těch, kteří zmínili, že nejsou podporováni, bylo pouze 2 (5%) ZŠ a 3 (8%) gymnázium.

Celkově největší podporu mají žáci od rodičů 75%, kamarádů 25% a učitelů 4%.

Domnívám se, že je podpora velice důležitá a je jedna z faktorů, které zásadně ovlivňují sportování. V tomto stádiu věku žáka má podpora jistě nemalý vliv.

Tabulka č. 11: Jsi rád, když tě někdo pochválí a záleží Ti na pochvale?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
ano	35	90%	36	92%	91%
ne	4	10%	3	8%	9%



Graf č. 11: důležitost pochvaly při sportování

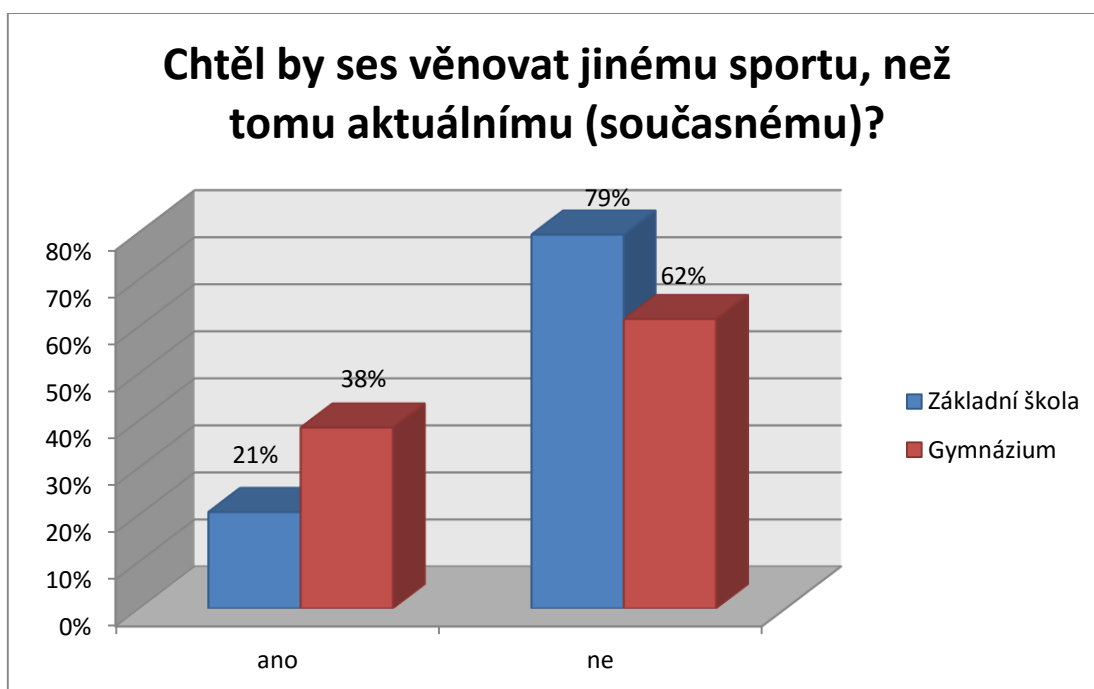
Na otázku, zda jsou žáci rádi, když je někdo pochválí a jestli jim záleží na pochvale, odpovědělo 35 (90%) žáků základní školy, že záleží a jen 4 (10%) uvedlo, že nezáleží. Hodnoty odpovědí u žáků gymnázia jsou prakticky stejné (nepatrně se liší) - 36 (92%) zmínilo důležitost pochvaly a 3 (10%) nezáleží na pochvale.

Po žácích jsem požadovala v podotázce vysvětlit, proč jim záleží na pochvale. Hlavními důvody, které žáci ZŠ a gymnázia uvedly, byly: zvýšení motivace 29 (41%), dělám to správně 30 (42%), zvyšuje mi to sebevědomí 12 (17%).

Podle mého názoru je velmi důležité žáky chválit a projevovat jim podporu. Ukazuje se, že sami žáci vnímají podporu od ostatních a zvyšuje jim to sebevědomí a motivaci.

Tabulka č. 12: Chtěl by ses věnovat jinému sportu, než tomu aktuálnímu (současnému)?

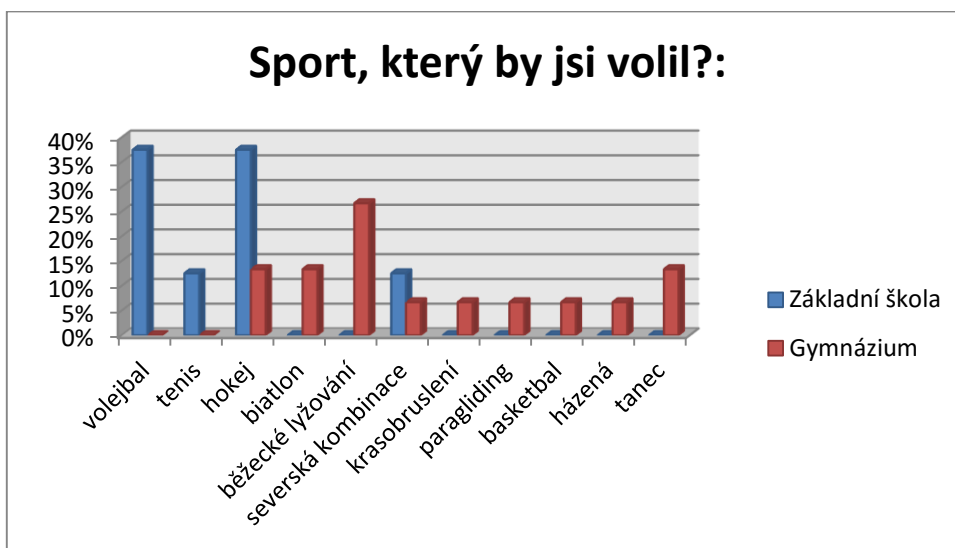
	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
ano	8	21%	15	38%	29%
ne	31	79%	24	62%	71%



Graf č. 12: Preference aktuálního či jiného sportu, pokud by to bylo možné

Prostřednictvím této otázky jsem chtěla zjistit, zda by si žáci vybrali jiný sport než ten současný. Tzn., Pokud by zde pro tento sport byly vhodné podmínky. Otázka také obsahovala dvě podotázky, ve kterých jsem se ptala na sport, kterým by se raději zabývali a vysvětlení, proč si ho nevybrali. Žáci ZŠ ve 31 (79%) uvedli možnost „ne“ a 8 (21%) zvolili „ano“. O 8 (17%) žáků gymnázia by se chtělo věnovat jinému sportu. 24 (62%)

zvolilo, že by nechtěli měnit sport. V následujícím grafu č. 12.1 je názorně vidět, který sport by probandi volili.



Graf č. 12.1: Sporty, které by žáci volili, kdyby to bylo možné

Nejčastějšími důvody, proč si žáci ZŠ sport nevybrali, byly:

Nevhodné podmínky 8 (100%).

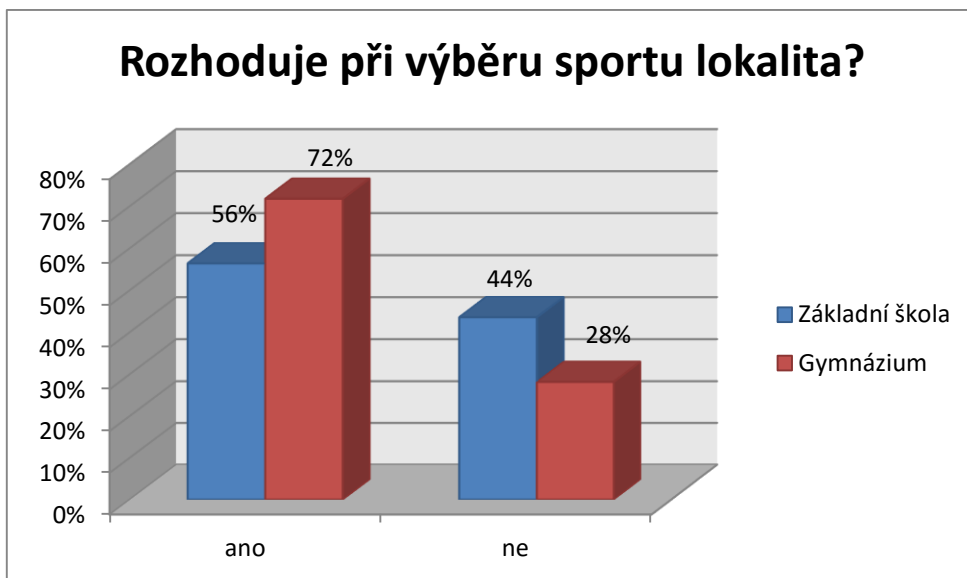
Mezi nejčastější důvody žáků gymnázia patří:

Nevhodné podmínky 9 (60%) a finanční náročnost 6 (40%).

Je tedy patrný celkem vysoký podíl žáků, kteří by měnili sport, pokud by jim to ať nevhodné či finanční podmínky neztěžovali. Domnívám se, může i toto hledisko ovlivňovat míru zaujetí pro jejich aktuální sport.

Tabulka č. 13: Rozhoduje při výběru sportu lokalita? (lokalita - místo výskytu sportoviště)

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
ano	22	56%	28	72%	59%
ne	17	44%	11	28%	41%

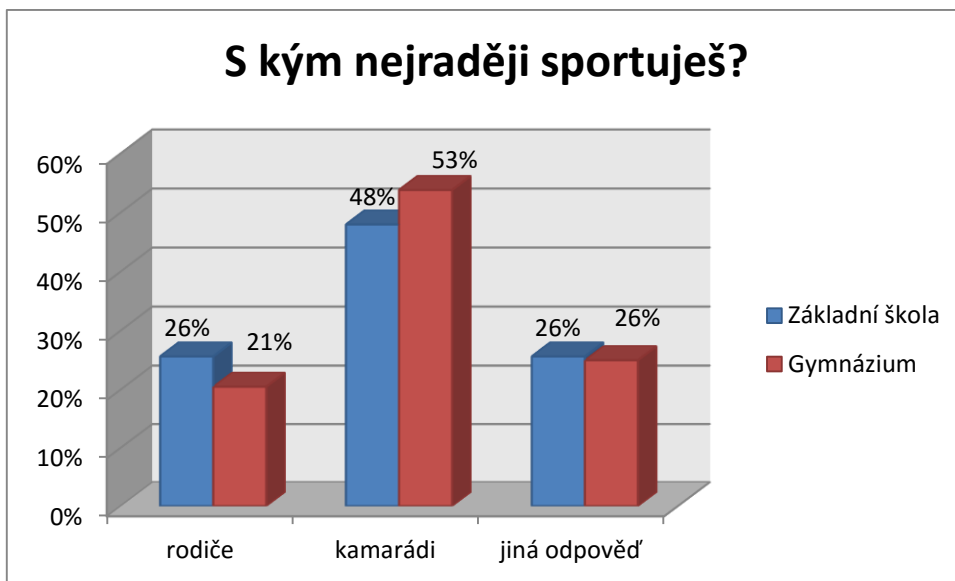


Graf č. 13: vliv lokality při výběru sportu

Díky této otázce (doplňující otázka, která částečně odpovídá na hypotézu 2) mohu zjistit, zda hraje lokalita důležitou roli při výběru sportu či nikoli. Domnívám se, že hledisko lokality může značně ovlivňovat výběr sportu. Mnoho jedinců odradí výběr sportu, který je jak finančně, tak časově náročný. Proto častěji volí alternativy, které jsou nadosah - sporty nabízené okolím. Více jak polovina žáků základní školy i gymnázia potvrdila důležitost lokality při výběru sportu. Základní škola - 22 (56%) a gymnázium (o něco více) 28 (72%) odpovědělo - ano, záleží. Naopak 17 (44%) žáků ZŠ a 11 (28%) žáků gymnázia, nezáleží při výběru sportu na lokalitě. Je tedy možné, že by někteří žáci uvažovali o změně sportu, kdyby byly v Jilemnici podmínky. Při časovém vytížení školy asi není možné věnovat pár hodin volného času cestou na trénink do jiného města či regionu.

Tabulka č. 14: S kým nejraději sportuješ?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
rodiče	10	26%	8	21%	23%
kamarádi	19	48%	21	53%	56%
jiná odpověď	10	26%	10	26%	21%



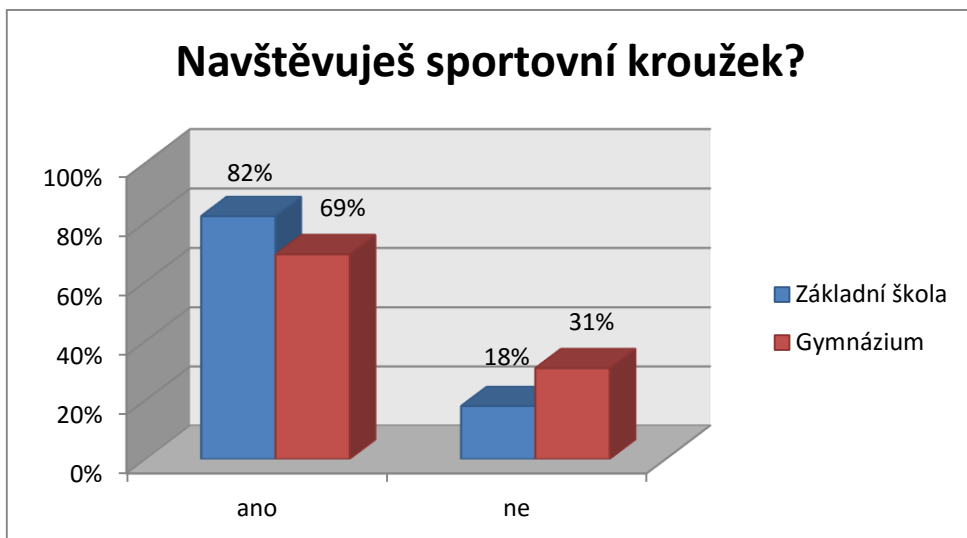
Graf č. 14: preference rodičů, kamarádů či někoho jiného při sportování

Tato otázka zjišťovala, zda žáci preferují při sportování přítomnost někoho jiného (rodiče, kamarády aj.) nebo zda trénují rádi sami. Odpovědi žáků ZŠ se od žáků gymnázia značně neliší. Nejčastěji probandi zmiňovali kamarády - základní škola 19 (48%) a gymnazisté jen o 2 (5%) více odpovědí. Ti, kteří zvolili rodiče, jako ty se kterými nejraději sportují, bylo: základní škola 10 (26%), gymnázium 8 (21%) odpovědí. Poslední možnost, kterou žáci volili, byla „jiná odpověď“ a pro tu se rozhodl stejný počet žáků ZŠ i gymnázia. Jejich hlavní odůvodnění znělo, že trénují nejraději sami. Shodně 10 (26%).

Je pozoruhodné, jaké může mít hledisko sportování ve dvou či ve skupině příznivý vliv. Podle mého názoru - pokud žáci mají s kým sdílet společné koníčky, sportovat, ať a rodiči či kamarády, jejich zaujetí pro danou činnost může být vyšší a může je to i více bavit či motivovat.

Tabulka č. 15: Navštěvuješ sportovní kroužek?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
ano	32	82%	27	69%	76%
ne	7	18%	12	31%	24%

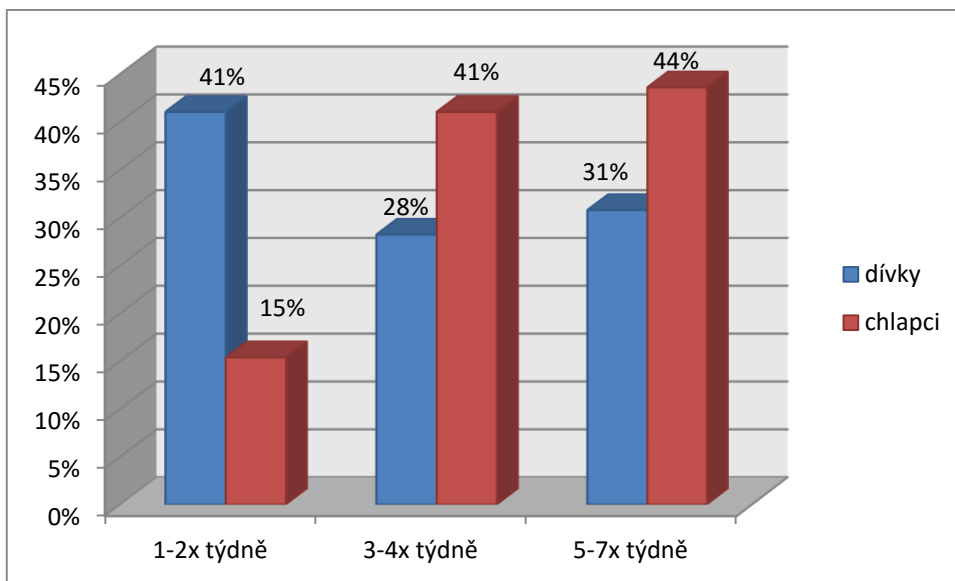


Graf č. 15: zaujetí žáků sportovními kroužky či nikoliv

Tato otázka se zaměřovala na navštěvování sportovních kroužků. I zde byla po žácích požadována, aby uvedli konkrétní kroužek, který navštěvují. Týkalo se to kroužků, kterých se zúčastňují ve škole nebo ve volném čase. Žáci, ve většině případů, uváděli více jak jeden kroužek. Někteří dva až tři. Žáci zmiňovali, že se plně věnují jednomu ze sportů a další provozují pouze v rámci kroužku, doplňkově. Žáci ZŠ odpověděli kladně, tedy kroužky navštěvují 32 (82%) a záporně, tedy nenavštěvují pouze 7 (18%). Kladnou odpověď vybralo 27 (69%) gymnazistů a možnost „ne“ zvolilo 12 (31%). Mezi nejčastěji zmíněné sportovní kroužky patří: běžecké lyžování, orientační běh, volejbal, basketbal, hasičský sport, plavání, fotbal, atletika, tanec aj.

Tabulka č. 16: Jak často sportuješ?

	dívky	CELKEM	chlapci	CELKEM	CELKOVÝ POČET
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
1-2x týdně	16	41%	6	15%	28%
3-4x týdně	11	28%	16	41%	35%
5-7x týdně	12	31%	17	44%	37%



Graf č. 16: četnost sportování v týdnu u dívek a u chlapců

U této otázky (odpovídá na hypotézu 5, proto jsem záměrně porovnávala dívky a chlapce) mě zajímá, jak často dívky a chlapci sportují a zda mezi nimi budou vznikat rozdíly v četnosti sportování. (tato otázka odpovídá na hypotézu). Otázka byla myšlena tak, aby nezahrnovala pouze hodiny tělesné výchovy ve škole, ale zajímalo mě, jestli budou žáci uvádět, kolikrát týdně věnují čas sportování obecně. Nejvyšší počet chlapců 17 (44%) sportuje 5 - 7x týdně, což je v tomto věku, podle mého názoru, přespříliš fyzické námahy za týden. O něco méně chlapců 16 (41%) sportuje 3-4x týdně. Sport provozovaný 1-2x týdně zvolilo pouze 6 (16%) chlapců.

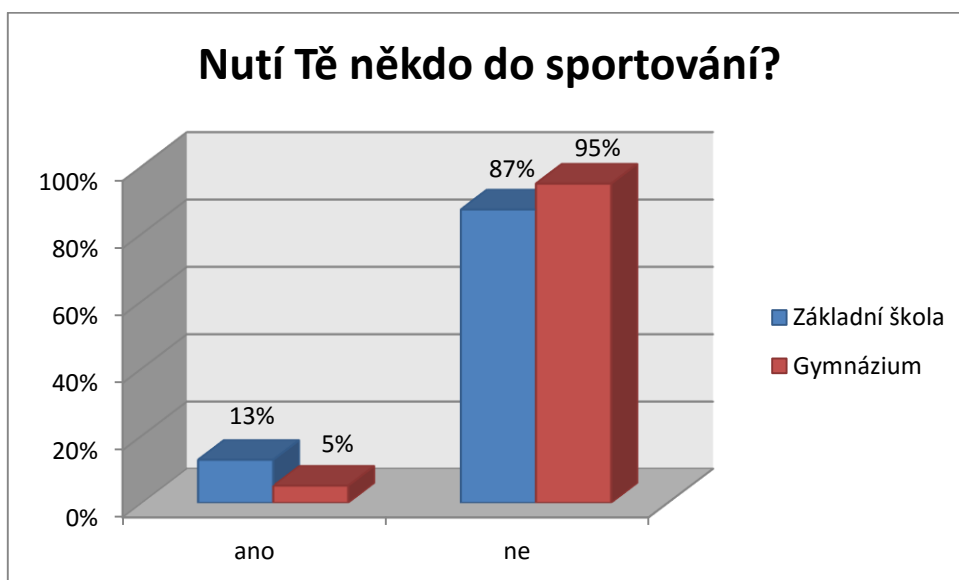
U dívek výzkumy potvrdily značné odchylky. Nejvíce dívek 16 (41%) sportuje 1 - 2x týdně. Nižší procento dívek 12 (31%) sportuje 5 - 7x týdně a nejméně dívek se věnuje sportování 11 (28%).

Je zřejmé, že chlapci sportují častěji než dívky.

Díky tomu, že se u většiny žáků jedná téměř vždy o více jak jeden kroužek, je pochopitelné, že jsou žáci dost vytížení a sportování některým zabere více času a počet dnů v týdnu.

Tabulka č. 17: Nutí tě někdo do sportování?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
ano	5	13%	2	5%	9%
ne	34	87%	37	95%	91%



Graf č. 17: hledisko nedobrovolného sportování

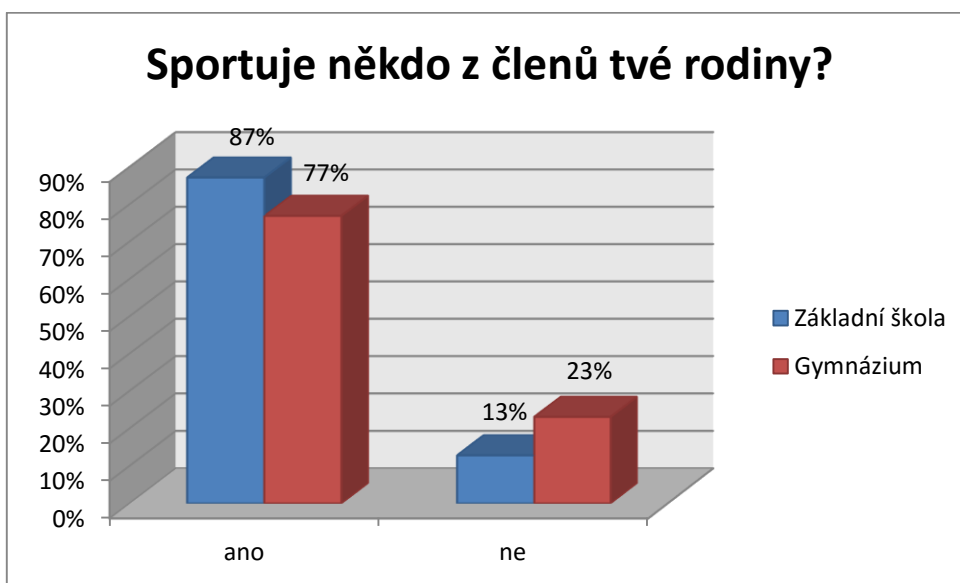
Tato otázka je jedna z hlavních, která odpovídá na hypotézu 1. Je zřejmé, že žáci do sportování nuceni nejsou, ale existuje pár výjimek, kde se potvrdilo, že někteří do sportování nuceni jsou. Zde byla také možnost uvést především toho, kdo stojí za nucením žáků do sportování. Hodnoty v grafu ukazují na vysoký počet dobrovolně sportujících žáků - 37 (87%) a žáků gymnázia 37 (95%). Pouze 5 (13) žáků ZŠ je do sportování nuceno. Tato hodnota je vyšší než u žáků gymnázia 2 (5%).

Celkově sedm probandů, (jež jsou nuceni), uvedli ve všech případech pouze rodiče, kteří je nutí.

Překvapuje mě nízký rozdíl mezi žáky gymnázia žáky základní školy, kde jsem naopak čekala větší rozdíl.

Tabulka č. 18: Sportuje někdo z členů tvé rodiny?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
ano	34	87%	30	77%	82%
ne	5	13%	9	23%	18%



Graf č. 18: Členové rodiny, kteří též sportují

I vliv rodiny v podporování ke sportování je důležitý. Domnívám se, že pokud nejsou žáci vedeni ke sportu rodinou, je pravděpodobné, že nebudou sportovat a nevytvoří si dlouhodobý vztah ke sportu, ale není to pravidlo. Zde se ale projevilo, že sport v rodinách je velice vítán. Téměř u 90% žáků základní školy někdo z rodiny sportuje - přesněji 34 (87%) a pouze u 5 (13%) žáků nikdo z rodiny nesportuje. Gymnázium je na tom podobně, pouze o 4 (10%) méně žáků uvedlo sport v rodině a u těch, u kterých sport v rodině není je jen 9 (23%). Pro zpřesnění mě ještě zajímalo, kdo nejvíce z rodiny sportuje. Nejvíce se objevovali rodiče - základní škola 60 % a gymnázium 65% a dále sourozenci - základní škola 40% a gymnázium 35%.

Tabulka č. 19: Víš o některých sportovních střediscích (sportovištích), která se nacházejí v Jilemnici?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
ano	32	82%	35	90%	86%
ne	7	18%	4	10%	14%



Graf č. 19: informovanost žáků o sportovištích v Jilemnici

Tato otázka odpovídá na hypotézu 4 a zaměřuje se na informovanost žáků o sportovištích v Jilemnici, která je multisportovním a stále se sportovně rozvíjejícím městem. Chtěla jsem po žácích, aby pro upřesnění napsali centra, která znají. Zajímalo mě, zda mají žáci podvědomí o těchto sportovištích. Jak výsledky ukazují, žáci opravdu vědí o těchto centrech. Zřejmě je často využívají, ať se školou či sami.

32 (82%) základní školy a celých 35 (90%) gymnazistů tato centra znají. Jen zlomek, (celkově 14 %) probandů centra nezná, což může být z důvodu jiného místa bydliště či jiných důvodů.

Tabulka č. 20: Využíváš v Jilemnici tato střediska pro sportování?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
ano	25	64%	28	72%	68%
ne	14	36%	11	28%	32%



Graf č. 20: využití sportovišť v Jilemnici

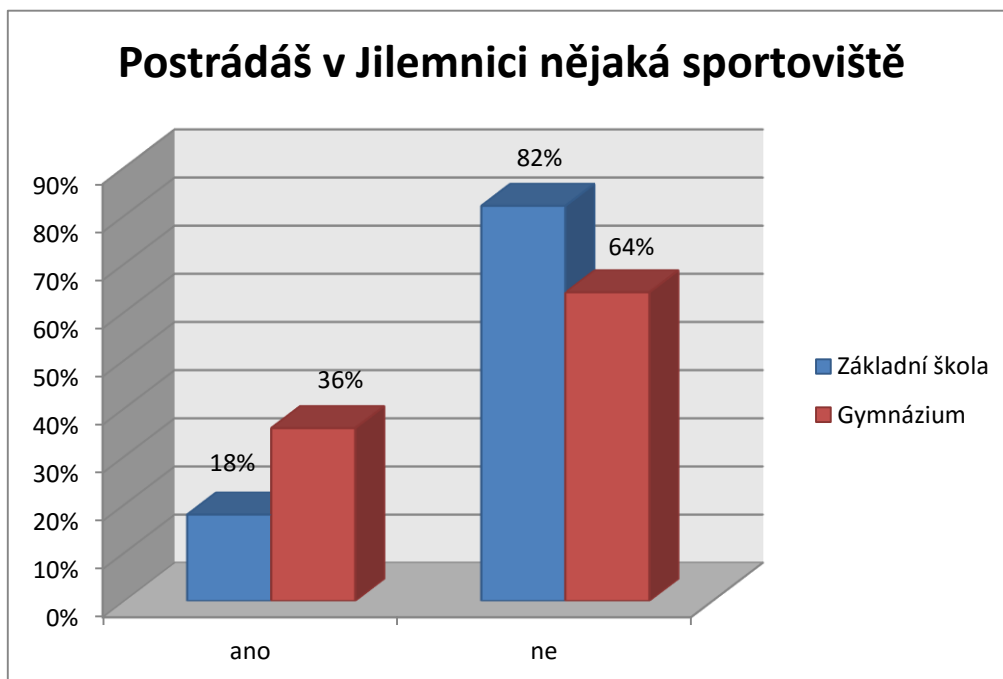
Toto je jedna z otázek, které také odpovídají na hypotézu č. 3. Chtěla jsem se dozvědět, kolik % žáků využívá sportovní střediska v Jilemnici. Chtěla jsem po těch žácích, kteří sportoviště nevyužívají, aby do kolonky pod otázkou a možnostmi uvedly důvody, proč tomu tak je. Celkem 68 % žáků základní školy a gymnázia aktivně využívá tato centra. 32% žáků je nevyužívá. Hlavní důvody, proč nevyužívají, jsou uvedeny v tabulce č. 20.1

Tabulka č. 20.1 : Pokud nevyužíváš sportoviště, uveď proč:

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
nejsou podmínky	3	21%	4	36%	28%
nechci využívat	5	36%	2	18%	28%
využívám jinde	3	21%	3	27%	24%
finanční náročnost	3	21%	2	18%	20%

Tabulka č. 21: Postrádáš v Jilemnici nějaká sportoviště?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
ano	7	18%	14	36%	81%
ne	32	82%	25	64%	19%



Graf č. 21: Postrádání sportovišť v Jilemnici či ne

Záměrem této otázky bylo, zda žáci postrádají nějaká centra v Jilemnici a popřípadě měli uvést jaká. Zahrnula jsem tuto otázku do dotazníku, neboť mě zajímalo, jestli by žáci zvolili jiný sport, kdyby pro jeho provozování byly v Jilemnici adekvátní podmínky. 7 (18%) žáků základní školy a o 7 (18%) více žáků gymnázia postrádá nějaká sportoviště. Celkově tedy 81 % ze 78 dotázaných probandů žádá sportovní centra v Jilemnici nepostrádá, z čehož plyne, že má toto město dostačující počet center pro zajištění mnoha sportů. Žáci mají nespočet možností výběru sportovního odvětví. Konečný součet probandů, kterým chybí podmínky je tedy 19%.

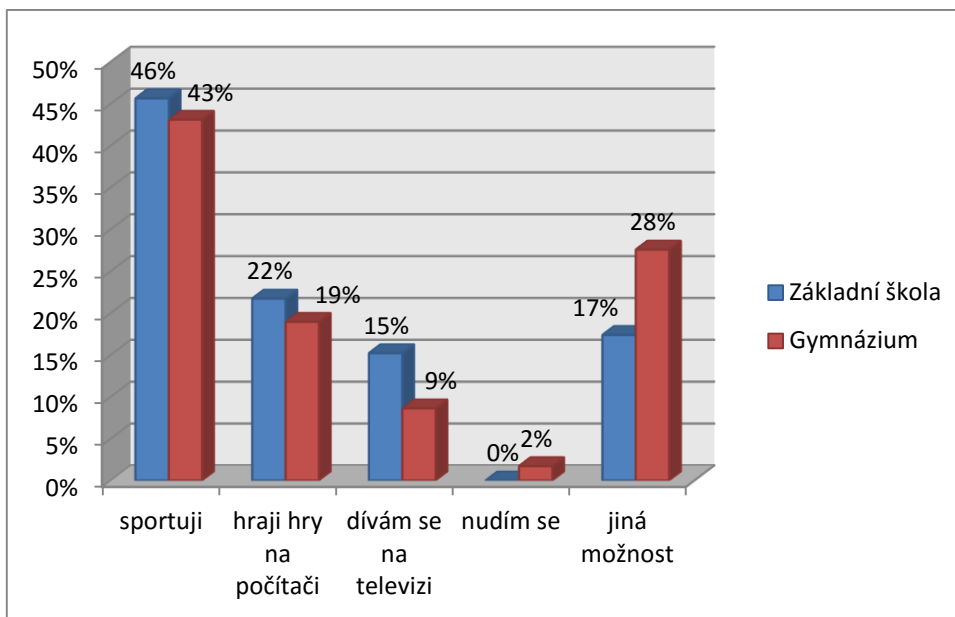
Mezi nejvýznamnější sportoviště, která žáci postrádají žáci základní školy a gymnázia patří:

33% kolečková (in - line) dráha, 29% zimní stadion, atletické sektory a atletická hala 13%.

Dle mého názoru je hlavním problémem časová a finanční náročnost, kterou by museli žáci při výběru chybějícího sportoviště podstupovat, z důvodu využívání sportovišť v jiném městě či regionu.

Tabulka č. 22: Co děláš nejradši ve volném čase?

	Základní škola		Gymnázium		CELKEM
	odpovědi	%	odpovědi	%	%
sportuji	21	46%	25	43%	41%
hrají hry na počítači	10	22%	11	19%	20%
dívám se na televizi	7	15%	5	9%	12%
nudím se	0	0%	1	2%	1%
jiná možnost	8	17%	16	28%	23%



Graf č. 22: Trávení volného času

Touto otázkou sleduji, jak žáci tráví svůj volný čas. Zda mají nějaké koníčky či aktivity a zda obecně tráví aktivně volný čas (v podobě sportovních kroužků či nějaké pohybové činnosti aj.) nebo pasivně. Žáci uváděli více než jednu z variant, proto jsou hodnoty ve výsledku vyšší. Nejvíce probandů tráví volný čas aktivně a to sportem - 41% z celkového počtu 78 probandů takto odpovědělo. Celých 20% tráví volný čas hrami na počítači a 12% sleduje ve volném čase televizi. Tyto hodnoty ale nejsou dramatické, naopak překvapil mě počet žáků, kteří tráví volno aktivně. Vysoké hodnoty dosahovaly i u těch, kteří zvolili variantu „jiná možnost“ - ti uvedli, že tráví volný čas s kamarády venku či si čtou - tedy celkově 23%.

7 DISKUSE

Z šetření, které jsem provedla, byly zjištěny následující poznatky. Téměř všichni dotázaní, které jsem náhodně vybrala, se překvapivě věnují nějakému sportu. Pouze jeden žák z celkového počtu 89 probandů odpověděl, že neprovozuje vůbec žádný sport (pouze v rámci hodin TV). Domnívala jsem se, že se prokáže vyšší procento nesportujících.

Zjistila jsem, že se odpovědi dotázaných žáků základní školy výrazně neliší od odpovědí žáků gymnázia. Předpokládala jsem vyšší % nezájmu o sportování, jako takové, ani o sportoviště v Jilemnici nijak zvlášť. Výsledky naopak ukazují vysoký zájem o sportoviště. Jejich využití je také značně vysoké (více jak 50%).

Ve výzkumné otázce č. 3 jsem se ptala žáků, jestli sportují dobrovolně a především rádi a 87% žáků základní školy 95% žáků gymnázia zodpovědělo, že je nemusí nikdo do sportování nutit. Pouze 13% žáků základní školy a 5% žáků gymnázia je nuceno rodiči.

Je zřejmé, že právě rodiče mají mnohem větší vliv, než jsem se domnívala. Téměř ve všech výzkumných otázkách (otázky č. 3, 4, 7, 9, 10, 14), které se týkali podpory žáků, prvotního impulsu ke sportu, vliv na výběr či ovlivnění výběru sportu, preference skupinového sportování, ale i po negativní stránce - nucení do sportování, hrály značnou roli rodiče. Méně pak byli zmiňováni kamarádi a především učitelé, kteří by měli prostřednictvím školní TV u žáků pěstovat dlouhodobý pozitivní vztah ke sportování obecně. Otázky č. 6 a 16 hodnotily rozdíly mezi dívkami a chlapci. Zejména rozdíly v četnosti sportování za týden a úrovni sportování (rekreační či závodní).

Z výzkumné otázky č. 8 (týkající se důvodu sportování) se potvrdilo, že nejčastěji žáci sportují kvůli udržení fyzické kondice a především kvůli udržení zdraví. Z toho zjištění je patrná informovanost žáků o příznivém vlivu sportování na lidský organismus (utuzování zdraví).

Podpora při sportování je též důležitá. Z výzkumné otázky č. 10 jsem zjistila, že celkově 94% žáků je podporováno ostatními a výsledky otázky č. 11 (jsi rád, když tě někdo pochválí a záleží Ti na pochvale) kladně odpovědělo 91% žáků. Překvapuje vliv pochvaly, která je žáky tolik vnímána a především jim na ní dokonce značně záleží, motivuje je a posouvá dál. I díky podpoře mají, podle mého názoru, stále chuť do sportování i přes občasné neduhy, výkyvy výkonnosti, stagnaci či při vytrácení motivace.

Zajímalo mě též, zda by se chtěli věnovat jinému sportu, než tomu aktuálnímu (otázka č. 12). Odpovědi mě překvapily. Celkem 29% žáků by volilo jiný sport. A důvodem byla především finanční a časová náročnost. Ale můžou existovat i jiné faktory, které ovlivňují výběr sportu, než ty, které žáci uvedli. Mnoho žáků bývá ovlivněno i rodiči nebo také kamarády.

Jilemnice nabízí mnoho sportovních kroužků, které mají žáci možnost využívat. V otázce č. 15 jsem se ptala žáků, zda navštěvují sportovní kroužek, odpovídali, že ne - nejsou zde podmínky pro daný sport či není v Jilemnici vhodný kroužek se zaměřením na daný sport. Ale po pečlivém zjišťování možností nabízených kroužků jsem zjistila, že kroužků různého sportovního zaměření je mnoho. Žáci spíše nemají zájem zjišťovat, zda se v jejich okolí daný kroužek se zaměřením nachází, proto pak volí jiné kroužky a jinde než v Jilemnici.

Z další otázky (č. 18) jsem se dozvěděla, že mnoho žáků je ze sportovně založené rodiny. Celkově 82% odpovědělo kladně. Více jak 60% probandů uvedlo rodiče.

V otázce č. 22 se zajímám o trávení volného času. Nepředpokládala jsem tak vysoké procento těch, kteří tráví volno aktivně, tedy sportem - 40%. Žáků trávících svůj volný čas u počítače, nebylo nijak zvlášť převratné. Celkem 20% takto odpovědělo. Značné ovlivnění při rozhodování, jak využít a jak trávit volný čas může mít, dle mého názoru, okolí, ve kterém se žáci pohybují (kamarádi, rodiče, učitelé). Pokud tedy bude aktivní okolí, je celkem pravděpodobné, že bude žák ovlivněn a také bude aktivní (čas věnuje nějakým pohybovým aktivitám či sportu).

7.1 Ověření stanovených hypotéz

Pro ověření stanovených hypotéz jsem přepočítala odpovědi žáků na procenta. V tabulkách jsem uvedla zvlášť procentuální hodnoty z odpovědí žáků základní školy a gymnázia a promítla do grafů. Pro zpřesnění četnosti výběru možností jsem ještě sečetla celkový počet probandů z obou škol a vyjádřila procentuálně.

H1: 70% žáků základní školy sportuje kvůli rodičům či okolí a 70% žáků střední školy (gymnázia) sportuje z vlastní vůle

Na hypotézu 1 odpovídají otázky č. 3, 8, 17.

87% žáků základní školy a 91% žáků gymnázia sportuje z vlastní vůle a nikdo je nemusí nutit.

Hlavními důvody sportování u žáků ZŠ byly: necelých 30 % sportuje kvůli zlepšení fyzické kondice (respektive 26%), baví mě to a sportuji, protože sám chci 25% a kvůli udržení zdraví 25%.

Hlavními důvody žáků gymnázia byly: nejvíce žáků (28%) odpovědělo, že je to baví a sportují, protože sami chtějí, kvůli zlepšení kondice 23% a v neposlední řadě kvůli postavě 20%.

Hypotéza 1 se částečně potvrdila (první část hypotézy jedna se nepotvrdila a ve druhé části se hypotéza potvrdila).

H2: Výběr sportovního odvětví ovlivňuje z 50 % míra dostupnosti sportu v daném regionu a z 50 % rodiče

Na hypotézu 2 odpovídají otázky č. 9, 13.

32% z celkového počtu 78 žáků odpovědělo, že výběr sportovního odvětví ovlivňuje dostupnost sportu, pouze 22% rodiče a také z velké části oni sami (30%) dotázaných žáků.

Doplňující otázka č. 13 se ptala, zda hraje hledisko lokality významný vliv při výběru sportu: 59% žáků potvrdilo, že lokalita hraje důležitou roli při výběru sportu.

Hypotéza 2 se částečně potvrdila (část hypotézy 1 se potvrdila a druhá část se nepotvrdila).

H3: 70% žáků je motivováno a podporováno ve sportování okolím

Na hypotézu 3 odpovídá otázka č. 10.

Prostřednictvím výzkumu jsem zjistila, že 94% žáků základní školy a gymnázia je podporováno svým okolím ve sportování

Hypotéza 3 se potvrdila.

H4: 70% žáků ví o sportovištích v Jilemnici, ale pouze méně jak 50% žáků je využívá

Na tuto hypotézu odpovídá otázka č. 19 a 20.

Z výsledků výzkumu plyne: 86% žáků základní školy a gymnázia ví o sportovištích v Jilemnici a z celkového počtu 78 probandů je 68% využívá.

Hypotéza 4 se částečně potvrdila (první část hypotézy jedna se potvrdila a ve druhé části se hypotéza nepotvrdila).

H5: Chlapci budou v týdnu sportovat častěji a spíše závodně než dívky (ty méně a na rekreační úrovni)

Na tuto hypotézu odpovídají otázky č. 6 a 16.

Z výzkumu je patrné, že nejvíce chlapců sportuje 3-7x týdně. Vyjádřeno procentuálně - 44% a nejvíce dívek sportuje pouze 1-2 x týdně - 41%.

Více jak 50% chlapců se věnuje danému sportu na závodní úrovni - konkrétně 64% a více jak 50% dívek sportuje pouze rekreačně - konkrétně 51%.

Hypotéza 5 se potvrdila.

8 ZÁVĚRY:

Prostřednictvím výzkumu, který jsem provedla, bylo zjistit, zda žáci základní školy a střední školy (resp. gymnázia) sportují dobrovolně, z vlastní vůle a ne kvůli rodičům nebo okolí. Zjišťovala jsem, zda mezi nimi existují rozdíly. Výsledky se mezi sebou dále porovnávaly. Ukázalo se, že většina z nich sportuje z vlastní vůle a především proto, že je to baví. Pouze někteří jsou nuceni rodiči. Dalším z cílů bylo zjistit, jaký bude mít vliv prostředí (lokality) na výběr sportu. Z výsledků se u některých žáků potvrdila důležitost lokality při výběru sportovního odvětví. Tito žáci by pravděpodobně vybrali jiný sport, kdyby je neomezovalo hledisko lokality. Následujícím cílem bylo zjistit, zda rodina či kamarádi aj. podporují žáky ve sportování. Z výsledků vyplynulo, že téměř všichni dotazovaní jsou podporováni svým okolím. Tyto výsledky mě upřímně překvapily. Nepřikládala jsem podpoře takový důraz. Podstatný význam má další část výzkumu, do které rozhodně patří informovanost žáků o sportovištích v Jilemnici. Zvolila jsem tak z důvodu slavné historie běžeckého lyžování v Jilemnici, ale i proto, že město je považováno za multifunkční a dále se rozvíjející sportovní centrum. Tak se tedy přímo nabízelo zjistit, zda žáci o sportovištích ví a především, zda je využívají. Výzkumem se potvrdil jejich vysoký zájem i jejich časté využití. V neposlední řadě bylo mým úkolem zjistit, zda existují rozdíly ve sportování mezi dívkami a chlapci. Zejména rozdíly v četnosti sportování za týden a úrovni sportování (rekreační či závodní). Potvrdilo se vyšší zaujetí u chlapců oproti dívkám. Domnívala jsem se, že to tak opravdu bude a výzkumem se potvrdilo, že to tak ve skutečnosti je.

Vzhledem k poměrně nízkému počtu respondentů nelze tvrdit, že se výzkum vztahuje na komplexní hodnocení jilemnických škol. Z toho se tedy ukazuje přibližný odhad současného stavu zájmu o sportování v Jilemnici

Podrobnější výsledky, ke kterým jsem došla na základně zkoumaného vzorku:

1. Domnívala jsem se, že budou žáci základní školy sportovat z donucení rodičů a naopak žáci gymnázia dobrovolně. Výsledky ale vyvrátily tvrzení hypotézy 1. Celkově 91% sportuje rádo a dobrovolně. Z výzkumu se potvrdila velická podpora od okolí a především od rodičů. Ta je motivuje a i díky ní mají větší chuť do sportování
2. 32% z celkového počtu 78 žáků bylo ovlivněno dostupností výběru sportu. Zřejmě by volili jiný sport než ten dosavadní. I lokalita hraje důležitou roli (59% žáků).

Mezi sporty, které uváděli, patřily například ty, které jsou náročné z hlediska podmínek pro realizaci daného sportu (lední hokej, krasobruslení, skoky na lyžích aj). Takové podmínky Jilemnice neumožňuje. Dále výběr ovlivňují rodiče, ale pouze 22% a také z velké části oni sami (30%). Hypotéza se tedy částečně potvrdila.

3. Téměř většina žáků (94%) je podporována svým okolím (především rodiči). Také jim značně záleží na pochvale a na tom, aby si někdo všimnul jejich výsledků. Důležitost podpory uváděli především proto, že je to motivuje a „posouvá dál“ a především díky podpoře mají pocit, že to dělají správně a jsou na dobré cestě.
4. Zájem o jilemnická sportoviště je veliký i využití sportovišť je vysoké. 86% žáků základní školy a gymnázia ví o sportovištích. Nejčastěji uváděná sportoviště: atletický/ fotbalový stadion, sportovní hala, bazén a rozlehlý sportovní areál „Hraběnka“. Jak se ukázalo, žáci hojně tato střediska využívají - z celkového počtu 78 probandů je více jak polovina (68%) využívá. Hypotéza se tedy potvrdila.
5. Potvrdilo se, že více času, který je věnován sportování, je častější u chlapců. Nejvíce jich sportuje až 7x týdně na závodní úrovni a dívky pouze 1 - 2x týdně a jen rekreačně. Je pozoruhodné, jaké vznikají rozdíly mezi dívkami a mezi chlapci, kteří rádi závodí a možná se i rádi před ostatními předvádějí. Podle mého názoru dívky v tomto věku upřednostňují jiné zájmy a sport je u nich až na dalších místech.

Za velmi zajímavý poznatek z tohoto výzkumu považuji, vysoké množství sportujících žáků (celkem 91%, z celkového počtu), kteří sportují často, dokonce i ve volném čase (41%). Je tedy zřejmé, že mají rodiče i škola dobrý vliv a vedou je správnou cestou. V kontrastu se stále všemi „odborníky“ zmiňovaný pokles zaujetí dětí o sportování a souběžně nárůst počtu obézních dětí. Tyto populační problémy se podle výzkumu, který jsem provedla v Jilemnici, pravděpodobně neztotožňují.

Je zřejmé, že ne nadarmo je město Jilemnice známé jako sportovní centrum, které se i nadále rozvíjí. Díky možnostem, které poskytuje, může konkurovat větším městům, jež mají srovnatelné či jen o něco vyšší nabídku sportů. Podle mého názoru může mít i toto hledisko vliv na sportování dětí a výběr sportu., který je baví.

9 POUŽITÁ LITERATURA

1. BERDYCHOVÁ, Jana. *Tělesná výchova pro střední pedagogické školy*. 5., přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Učebnice pro střední školy (Státní pedagogické nakladatelství).
2. FIALOVÁ, Ludmila, Libor FLEMR, Eva MARÁDOVÁ a Vladislav MUŽÍK. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2885-1.
3. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4., V Portálu 1. Ilustrace Karel Nepraš. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
4. HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogenéze*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-644-9.
5. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
6. JUŘINOVÁ, Irina a František STEJSKAL. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
7. MACÁK, Ivan a Václav HOŠEK. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. V. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989.
8. MARCUS, Bess H a LeighAnn H FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

9. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8
10. MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7.
11. SEKOT, Aleš. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7918-2.
12. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-12909.
13. SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.
14. TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN, HOLT, Nigel a Rob LEWIS (eds.). *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Překlad Helena Hartlová. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6
15. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4.

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Dotazník (určený žákům základní školy Komenského 288 a Gymnázium Jilemnice)

Příloha č. 2 - Prohlášení žadatele o nahlédnutí do závěrečné práce

Příloha č. 3 - Prohlášení žadatele – evidenční list

Příloha č. 1

Určený žákům základní školy Komenského a Gymnázium Jilemnice

Milí žáci a studenti,

prosím vás o vyplnění dotazníku, který má zjistit váš vztah a motivaci ke sportování.

Pozorně si jej přečtete a zakroužkujete odpověď, kterou sami zvolíte za správnou v dané otázce. Dále dopíšete požadované údaje do prázdných polí. Dotazník je anonymní, proto se nemusíte bát vyjádřit. Zároveň vás prosím o pravdivé odpovědi. Děkuji za vyplnění dotazníku.

1. Jsem

- a) dívka
- b) chlapec

2. Jsem žákem

- a) základní školy
- b) střední školy

3. Sportuješ dobrovolně a rád?

- a) ano
- b) ne

Pokud ne,

proč: _____

4. Kdo tě přivedl ke sportu:

- a) sám
 - b) rodiče
 - c) kamarádi
 - d) škola
 - e) někdo
- jiný: _____

5. Kterými sporty se zabýváš?

6. Na jaké úrovni provozuješ sport?

- a) rekreační
- b) závodní
- c) nesportuji

7. Vybral sis sport, kterému se věnuješ, sám?

- a) ano
- b) ne

Pokud ne, kdo Ti sport vybral:

- a) rodiče
- b) kamarádi
- c) někdo jiný:

8. Důvody, proč sportuješ? Uved' alespoň 2 důvody.

- a) zlepšení fyzické kondice
 - b) protože rád/a soutěžím
 - c) baví mě to a sportuji, protože sám chci
 - d) kvůli postavě
 - e) kvůli udržení zdraví
 - f) kvůli rodičům
 - g) jiné
- důvody: _____

9. Co nebo kdo ovlivnil výběr sportu, kterému se věnuješ?

- a) dostupnost sportu/sportovního střediska
 - b) rodiče
 - c) kamarádi
 - d) já sám
 - e) jiná
- možnost: _____

10. Podporuje Tě někdo ve sportování?

- a) ano
- b) ne

Pokud ano, kdo:

- a) rodiče
 - b) kamarádi
 - c) učitelé
 - d) někdo
- jiný: _____

11. Jsi rád, když tě někdo pochválí a záleží Ti na pochvale?

- a) ano
- b) ne

Pokud ano, proč:

12. Chtěl by ses věnovat jinému sportu, než tomu aktuálnímu (současnému)?

- a) ano
- b) ne

Pokud ano, jaký sport by to byl a uveď důvody, proč sis ho nevybral?

- a) Jaký sport by to byl: _____
- b) Důvody, proč sis sport, který bys chtěl dělat, nevybral: _____

13. Rozhoduje při výběru sportu lokalita? (lokalita - místo výskytu sportoviště)

- a) ano
- b) ne

14. S kým nejraději sportuješ?

- a) s rodiči
- b) s kamarády
- c) jiná odpověď: _____

15. Navštěvuješ sportovní kroužek?

- a) ano
- b) ne

Pokud ano, uveď jaký: _____

Jak často sportuješ?

- a) 1-2x týdně
- b) 3-4x týdně
- c) 5-7x týdně

16. Nutí Tě někdo do sportování?

- a) ano
- b) ne

Pokud ano, uveď

kdo: _____

17. Sportuje někdo z členů tvé rodiny?

- a) ano
- b) ne

Pokud ano,

kdo: _____

18. Víš o některých sportovních střediscích (sportovištích), která se nacházejí v Jilemnici?

- a) ano
- b) ne

Pokud ano, o

jakých: _____

19. Využíváš v Jilemnici tato střediska pro sportování?

- a) ano
- b) ne

Pokud ne,

proč: _____

20. Postrádáš v Jilemnici nějaká sportoviště?

- a) ano
- b) ne

Pokud ano,

jaká: _____

21. Co děláš nejradši ve volném čase?

- a) sportuji
- b) hraji hry na počítači
- c) dívám se na televizi
- d) nudím se
- e) jiná

možnost: _____

Příloha č. 2

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její
obhajobou**

Závěrečná práce:

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora. Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení. Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

podpis žadatele

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				